ЛАКОМКА

Готовим в МУЛЬТИВАРКЕ быстро

(мультиварка-скороварка)



Домашние технологии

Точные пропорции

Секреты приготовления


SHOUT
SHARE
IT

Annotation

В современный ритм жизни плохо укладывается долгое стояние у плиты. Готовить быстро – мечта хозяек всех времен. Одной из модных тенденций, в связи с большим количеством кухонной техники, становится сочетание в одном устройстве функций сразу нескольких приборов. Ярким таким примером является мультиварка с функцией скороварки – последнее слово в инновационных технологиях быстрого и качественного приготовления еды. Такая быстрая помощница может заменить почти всю кухонную технику: плиту, духовку, пароварку, микроволновку хлебопечку, йогуртницу, фритюрницу яйцеварку, рисоварку… У такой мультиварки более мощный корпус, надежная стальная чаша, а также система управления температурой. Есть в этой технике специальный клапан, через который выходит пар. Чтобы превратить мультиварку в скороварку, нужно всего лишь закрыть клапан. В книге предложено более 400 рецептов блюд для мультиварки-скороварки, среди них закуски, супы, горячие блюда с мясом, рыбой и овощами, заготовки, десерты, соусы.

- Готовим в мультиварке быстро (мультиварка-скороварка)
  - Введение
  - Мультиварка-скороварка, или два в одном
    -
    - 10 плюсов
    - 2 минуса
    - Принцип работы
    - Конструкция
    - Основные режимы мультиварки-скороварки
    - Выбор мультиварки-скороварки
    - 20 «Не»
    - Уход за мультиваркой-скороваркой
  - Салаты и закуски
    -
    - Салат из корня сельдерея
  - Бульоны и супы
    -
    - Айнтопф с говядиной по-немецки
  - Блюда из мяса
    -
    - Бигос
  - Блюда из домашней птицы

- Курица в красном вине
- Блюда из мяса дичи
  - Бланкетта из кролика с белым соусом
- Блюда из рыбы и морепродуктов
  - Рыба на овощах
- Блюда из овощей и грибов
  - Рагу овощное
  - Рагу овощное с фасолью
- Каши, пловы и блюда из риса
  - Гречневая каша на молоке
- Мучные блюда
  - Пельмени в овощном соусе
- Выпечка
  - Пицца с курицей и сыром
- Десерты
  - Бананы в фольге
- Варенья, джемы и напитки
  - Морс ягодный
- Домашние заготовки из овощей
  - Аджика
- Соусы
  - Соус «Бешамель»
  - Соус молочный
  - Приложение
- Буженина
- Винегрет овощной
- Крем-суп грибной
- Суп-пюре рыбный
- Рассольник куриный
- Ежики в соусе
- Курица с ананасами
- Пшенная каша с тыквой и корицей

Готовим в мультиварке быстро (мультиварка-скороварка)

Введение

Потребность в пище сильнее любви.

Японская пословица

В современный ритм жизни плохо укладывается долгое стояние у плиты. Готовить быстро – мечта хозяек всех времен. Подсчитано, что покупка продуктов и приготовление пищи занимают 2–3 часа, а часто и все 50 % нерабочего времени женщины. Это слишком много! Разносторонние интересы современных женщин, участие их во всех сферах деятельности, творчества, общественной жизни настоятельно требуют экономно расходовать время и силы на домашнее хозяйство, в том числе и приготовление еды.

Однако никто не спорит, что приготовление пищи – это занятие нужное и обязательное. Для того, чтобы помочь им в этом нелегком деле, и было разработано замечательное устройство: мультиварка-скороварка! Она лучше многих кухонных приборов соответствуют сегодняшней жизни и заботе о здоровье, потому, что соединила в себе скорость и высокое качество приготовления пищи. Эти качества сделали ее незаменимым помощником на кухне.

Само название кухонного прибора говорит о его способности работать в двух разных режимах: как мультиварка и как скороварка. Первая часть этого сложного слова – «мульти» (от латин. multum – много) указывает на универсальность нового агрегата. Он варит, готовит на пару, тушит, выпекает и жарит. Скороварка же добавляет к этому перечню температурную обработку продуктов при повышенном давлении (0,7 кг/см ^{2}). Такой процесс приготовления пищи имеет свои преимущества: высокое давление создает в варочной чаше особый микроклимат, горячий пар эффективно нагревает продукт, сохраняя его структуру и полезные свойства. При этом блюдо готовится в несколько раз быстрее, чем при обычной тепловой обработке.

Вот к примеру время приготовления части продуктов в «обычных условиях» и в мультиварке-скороварке.

Наименование продукта	В обычной кастрюле, мин.	В мультиварке-скороварке, мин.
Картофель	20–30	8–10
Горох	60–90	10–15
Свекла	50–100	10–20
Мясо	60–180	15–30

Мультиварка-скороварка во всей красе показывает свою многофункциональность. Такая быстрая помощница может заменить почти всю кухонную технику: плиту, духовку, пароварку, микроволновку, хлебопечку, йогуртницу, фритюрницу, яйцеварку, рисоварку… К тому же мультиварка является отличной альтернативой кастрюлям и сковородам.

У этого прибора более мощный корпус, надежная стальная чаша, а также система управления температурой. Есть в этой технике специальный клапан, через который выходит пар. Чтобы превратить мультиварку в скороварку, нужно всего лишь закрыть клапан.

В мультиварке-скороварке можно приготовить многое. Не только каши, макароны и супы, но и разнообразные мясные, рыбные и овощные блюда, йогурты, напитки, а уж от разнообразия выпечки просто захватывает дух! Мультиварка-скороварка успешно используется для приготовления заготовок – это джемы, варенье, овощная икра, соусы, домашняя томатная паста и многое другое.

Возможности мультиварки-скороварки можно перечислять очень долго, как и описывать все многообразие полезных и вкусных блюд, которые она готовит! Но лучше всего убедиться в этом, что мультиварка-скороварка – великолепный инструмент для осуществления самых смелых кулинарных фантазий, на своем личном опыте. Творите, создавайте свои собственные уникальные рецепты.

Мультиварка-скороварка, или два в одном

С точки зрения русского языка слова «мультиварка» и «скороварка» синонимами не являются. Но по своим функциям весьма сходны. Разница между ними, пожалуй, только в способе загрузки продуктов – в скороварку все ингредиенты нужно обязательно загружать все сразу, т. к. открывать крышку во время процесса не рекомендуется, а в мультиварку (при необходимости) можно продукты загружать и во время варки.

Кроме того, в скороварке продукты готовятся быстрее, чем в мультиварке, но в последней есть функция поддержания определенной температуры блюда, после окончания его приготовления, чего нет в скороварке.

Одной из модных тенденций, в связи с большим количеством кухонной техники становится сочетание, по возможности, в одном устройстве функции сразу нескольких приборов. Ярким таким примером является мультиварка с функцией скороварки – последнее слово в инновационных технологиях быстрого и качественного приготовления еды. Прибор в достаточной степени универсальный и компактный, что позволяет решать много проблем.

10 плюсов

Приготовление пищи в мультиварке-скороварке имеет массу преимуществ по сравнению с обычными мультиварками и скороварками, не говоря уже о варке в обычной кастрюле на плите. Их стоит перечислить.

Быстрота.Блюда в мультиварке-скороварке готовятся в 3–5 раз быстрее, чем в обычной кастрюле, и в два раза скорее, чем в мультиварке. Конечно, время приготовления продуктов зависит от многих факторов: качества продуктов, интенсивности нагрева и более всего от личного вкуса. Продукты или куски большего размера, естественно, готовятся дольше, меньшего – быстрее.

Питательная ценность и вкус.Пища, приготовленная в мультиварке-скороварке, легко усваивается организмом. Режимы чудо-агрегата позволяют готовить, сохраняя пищевую ценность каждого продукта, снижая до минимума выпаривание жидкости и потерю витаминов и минеральных солей. В отличие от обычной кастрюли, в герметичной чаше этого прибора совсем мало кислорода, который вызывает заметное окисление пищи.

Таким образом, сохраняются настоящие запах, цвет и вкус продуктов. Кроме того, с этой помощницей можно обходиться без жира и масла: готовить пищу в собственном соку. При этом использование соли и специй сводится к минимуму: закрытой емкости продукты в полной мере сохраняют свой собственный первоначальный аромат, одновременно впитывая аромат и вкус приправ и специй, поэтому ароматических ингредиентов нужно вдвое меньше, чем при обычной варке.

Не маловажно то, что во время приготовления запах пищи сохраняется внутри чаши, что необходимо, если например, готовиться особо ароматное блюдо – с луком и чесноком, например. Вытяжка не нужна, очень удобно!

Широта и разнообразие применения.В мультиварке-скороварке собраны популярные методы и возможности приготовления конкретных типов блюд

Она может жарить, варить, тушить и готовить пищу на пару практически из любых продуктов. Способна справиться даже с продуктами, которые раньше были в черном списке: яблочные компоты, овсяная крупа, дробленный горох, макароны и т. п.

При создании рецептов для мультиварок, как правило, стремятся добиться приготовления блюда «в одно действие», чтобы пользователь мог заложить ингредиенты, нажать кнопку и по истечении более или менее длительного времени получить готовое блюдо, не вмешиваясь в процесс его приготовления. Но

даже в тех случаях, когда это не удается, мультиварка самостоятельно поддерживает нужные режимы приготовления, одновременно отслеживая время и поддерживая температуру (и, возможно, давление) в кастрюле, заданное рецептом, существенно упрощая тем самым задачу пользователя.

Мультиварка-скороварка – верный союзник для семьи с маленькими детьми. С ее помощью можно приготовить диетические блюда для детского питания. Кроме того, использовать ее можно не только для приготовления и быстрого разогрева еды, но и для размораживания продуктов, стерилизации детских бутылочек.

Гибкость и универсальность.Мультиварка-скороварка пригодна как для приготовления блюд, требующих быстрой и интенсивной, так и медленной варки. Она способна справиться с любым жестким мясом и протушить его до состояния «тает во рту». Достаточно только выключить клапан давления. Некоторые мультиварка-скороварки имеют режим «Томление», предназначенный для долгого тушения жестких и долго готовящихся продуктов.

При приготовлении замороженных продуктов, нет необходимости в предварительном размораживании: мультиварка-скороварка готовит и размораживает одновременно.

Простота и удобство в обращении.У мультиварки-скороварки понятная индикация, удобные подсказки, функциональные клавиши. Для комфортного выпуска пара по окончании процесса программы с давлением и «Пар» автоматически переходят в программу «Подогрев», что дает возможность уменьшения времени готовки в основной программе.

Расчет необходимого времени приготовления, управление температурой и вообще практически весь процесс готовки от начала до конца берет на себя умный микропроцессор со встроенными автоматическими программами. Все, что требуется от владельца прибора – это подготовить продукты и правильно выбрать режим.

Возможность отсрочки приготовления.Таймер позволяет регулировать время приготовления блюд, имеется функция отложенного старта.

Возможность отсрочки приготовления в мультиварке-скороварке позволяет полноценно питаться людям с напряженным графиком работы. Например, покинув дом в 8 часов утра и установив время отсрочки приготовления на 10–12 часов, вы можете смело рассчитывать на горячий ужин, заботливо приготовленный к вашему приходу. Даже если вы задержитесь,

после того, как прибор закончит готовить, еда в чаше подогревается, оставаясь теплой в течение нескольких часов. Единственное «но»: режим «Подогрев» рекомендуется использовать не более 12 часов, поскольку потом еда начинает высыхать.

Безопасность.Мультиварка-скороварка изготовлена из высокопрочных сплавов стали и снабжена рядом устройств, обеспечивающих как безопасность, так и легкость ее использования. Качественные мультиварки-скороварки снабжены несколькими ступенями безопасности: запасным клапаном и системой клапанов по окружности крышки, системой блокировки и разблокировки крышки. Неприятные неожиданности исключены. Теперь нет необходимости часами ждать, пока кастрюля остынет, давление пара снизится и ее можно будет открыть.

Эргономичность и эстетичность.Мультиварка-скороварка имеет корпус нержавеющей полированной высокопрочной стали достаточно компактна. Ей найдется место даже на тесной кухне. Но внешность обманчива: внутренний объем чаши кухонной помощницы позволяет приготовить обед на всю семью. Кроме того, в приборе можно одновременно приготовить несколько блюд из продуктов, требующих различного времени тепловой обработки.

Экономичность.Весомый аргумент в пользу мультиварки-скороварки – значительная экономия. После того, как она появляется на кухне, отпадает необходимость неотлучно находиться у плиты, следя за температурой приготовления пищи. Кроме того, требуется меньше масла для заправки, меньше электричества для готовки. По разным данным, при приготовлении риса и при тушении продуктов экономится от 45 % до 70 % электроэнергии и 40 %-70 % своего времени.

Простой уход.Мультиварка-скороварка удобный агрегат для эксплуатации и ухода. Отсутствие брызг, жирных подтеков на плите и посуде порадует любую хозяйку, для уборки необходимо лишь помыть крышку и саму чашу, что не доставляет особых хлопот. Кстати, чашу из нержавеющей стали можно мыть в посудомоечной машине.

2 минуса

К сожалению, не смотря на все преимущества мультиварки-скороварки, у них есть и свои недостатки:

Имеют более сложную конструкцию, как следствие – более высокую цену, работать с перегретым паром под высоким давлением более опасно.

После окончания процесса приготовления пищи, необходимо еще некоторое время, чтобы нормализовалось давление в чаще через специальный клапан.

Принцип работы

Мультиварка-скороварка оснащена клапаном для выхода пара. Если закрыть этот клапан, она становится полностью герметичной, в ее чаше нагнетается и поддерживается высокое давление. Благодаря этому закипание воды и образование пара происходит при температуре выше 100 ˚С. Идея ускорить процесс приготовления пищи пришла к французскому физику и фармацевту Дени Папену, после длительного наблюдения за работой паровых котлов и двигателей. В своем изобретении он использовал известный к тому времени тому времени научный факт, что температура кипения жидкости зависит от атмосферного давления. Например, при его повышении всего на 10 мм температура кипения воды возрастает на 0,3 ˚С. Проще говоря, при ясной и солнечной погоде, когда давление выше, ваша картошка сварится быстрее.

В 1679 году Папен создал герметично закрытый сосуд, в котором при нагревании поднималось давление, а вместе с ним и температура кипения. Аппарат назвали в честь изобретателя – «Papin's Digester», в переводе что-то вроде «Варилка Папена». Приспособление широко применяли для переработки сахара в самогон.

Конструкция

Мультиварки-скороварки готовят пищу при высоком давлении, отсюда вытекает ряд конструктивных особенностей. Так они имеют

более прочную конструкцию, механизм запирания, клапаны регулировки давления и предохранительный клапан.

Конструкция мультиварки-скороварки достаточно проста. Она состоит из корпуса с электрическим нагревательным элементом, емкости для приготовления (чаши) с антипригарным покрытием, имеет встроенный микропроцессор для управления приготовлением, паровой клапан и систему герметичного закрытия крышки.

Внутренняя чаша с антипригарным покрытием вставлена в пластиковый или металлический корпус с нагревательными элементами. Все это сооружение венчает герметично закрывающаяся пластиковая крышка. Это не только надежный страж «убегающих» блюд, но и гарант правильного равномерного нагревания, при котором полезные элементы, содержащиеся в продуктах, максимально сохраняются.

При закрытии крышки ее конструкция обеспечивает герметичное соединение с корпусом изделия, что позволяет нагнетать в мультиварке-скороварке высокое давление. Во время работы, когда давление в мультиварке-скороварке выше атмосферного, крышка автоматически блокируется. Если по окончании приготовления крышка не открывается без усилия, значит, давление в рабочей камере еще слишком высокое. Нужно открыть клапан выпуска пара и дождаться, пока давление в приборе нормализуется.

На крышке расположены 2 типа клапанов: рабочий клапан и предохранительный клапан. Производители в своих инструкциях называют эти клапаны по-разному: рабочий клапан, клапан выпуска (отвода) пара или регулятор снижения давления (еще его иногда называют грузовой клапан, клапан предельного давления). Рабочий клапан предназначен для поддержания рабочего давления пара в чаше скороварки и выпуска пара после окончания приготовления. При избыточном давлении клапан приподнимается, и избыток пара выходит через отверстия клапана.

Конструкция этого клапана у разных моделей мультиварок-скороварок может отличаться. Интеллектуальный микропроцессор контролирует температуру внутри прибора, поддерживает определенное давление, объем испаряемой

жидкости и может оптимально определить время, необходимое для приготовления еды, в зависимости от массы заложенных в нее продуктов. Продукты нагреваются в мультиварке равномерно с помощью индукционного нагрева. В память микропроцессора введены некоторые программы готовки пищи: жарка, выпечка, приготовления паровых блюд, тушение продуктов и варка.

Все это действие совершается легко и быстро: закидываем в прибор нужный продукт, заливаем воду и выбираем нужную кнопку с необходимым процессом. Мультиварка-скороварка снабжена специальной программой для удержания нужного температурного режима после окончания вашего процесса приготовления и подогрев. Также можно задать ей время, на которое нужно приготовить пищу, заложить продукты и ваше блюдо будет приготовлено по заданным вами параметрам и к определенному времени. Почти на всех современных мультиварках-скороварках присутствует дисплей, на котором отражается процесс готовки вашего блюда.

Основные режимы мультиварки-скороварки

Конструкция мультиварки-скороварки предусматривает электронное управление: есть возможность самому задать с помощью сенсорной панели параметры приготовления: выбрать режим, установить время. Благодаря продуманным режимам приготовления, пища не пригорает, датчики «умной кастрюли» следят за процессом готовки. Количество автоматических программ и режимов в различных моделях разнится от 4 до 55.

Такого разнообразия не стоит бояться. Поскольку мультиварочные устройства всех производителей имеют одинаковый принцип действия, то разобраться в режимах не сложно, стоит только прочитать инструкцию. При этом, несмотря на различие программ, режимов и функций в разных моделях, «переводить» рецепты для той или иной модели достаточно просто.

Чаще всего встречаются три основных режима: «Тушение», «Варка», «Выпечка» и три программы для приготовления круп: «Крупы», «Плов» и «Молочная каша». Последние чаще всего полностью автоматические.

Для примера можно рассмотреть основные режимы мультиварки модели REDMOND RMC MHO.

«Рис/Крупы».Режим предназначен для приготовления гарниров из круп – пшена, гречки, риса, перловки и других круп. Принцип работы режима заключается в испарении жидкости. После того как вода впитывается в продукт, программа переходит на подогрев. Благодаря этому количеством жидкости можно регулировать рассыпчатость и плотность получаемого блюда. Используется при закрытом паровом клапане.

«Суп».Режим предназначен для приготовления различных супов и супов-пюре. Используется при закрытом паровом клапане. «Варка». Режим служит для варки мяса, рыбы, овощей, сосисок, компотов, приготовления фруктовых пюре. Используется при закрытом паровом клапане.

«Жарка»позволяет жарить мясо, овощи, птицу, морепродукты при нормальном давлении с добавлением некоторого количества масла или жира. Используется с открытой крышкой мультиварки-скороварки.

«Варенье/Десерты»(3 варианта времени приготовления) очень хорош для приготовления варенья, повидла, джемов, различных десертов. Используется при закрытом паровом

клапане.

«Плов».Режим предназначен для приготовления риса и любых вариантов плова: с мясом, с овощами, с морепродуктами, с сухофруктами. Принцип его работы такой же, как у режима «Рис/ Крупы». Однако есть один нюанс: в последние 5-10 минут готовки срабатывает функция интенсивного зажаривания. Сначала программа проваривает, выпаривает влагу, а потом слегка зажаривает нижний слой, например из мяса и лука.

С помощью этого режима можно приготовить не только пловы из риса и его заменителей (пшеницы, лапши, гречки), но и печеный картофель, и макароны по-флотски, и жареные пельмени. Одним словом, множество разнообразных блюд, в приготовлении которых сочетаются варка и запекание (поджаривание). Используется при закрытом паровом клапане.

«Молочная каша».Один из самых удобных и востребованных режимов. Он предназначен для приготовления различных молочных каш. Он позволяет вечером положить в прибор крупу, налить молоко и назначить время завтрака с помощью таймера. На следующее утро в назначенное время вас будет ждать горячая, ароматная и вкусная каша. Благодаря этому режиму вы сможете готовить каши, в принципе, из любых круп, добавляя к ним всевозможные добавки. Используется при закрытом паровом клапане.

«Бобовые».Режим очень удобен для приготовления гороха, фасоли, чечевицы и других аналогичных продуктов бобовых культур. Используется при закрытом паровом клапане.

«Выпечка».В этом режиме можно приготовить не только практически любую выпечку: кексы, бисквиты, пироги, запеканки, но и запекать мясо, рыбу, овощи. Используется при закрытом паровом клапане.

«Тушение».В этом режиме можно приготовить многое. Он специально сделан для тушения всех видов продуктов. Блюда на этом режиме можно готовить без масла, в собственном соку, что вполне подходит для диетического и лечебного питания. Используется при закрытом паровом клапане.

«Пар».Весьма удобный режим для приготовления диетических паровых блюд. Принцип работы режима заключается том, что герметичное замкнутое пространство заполняется паром, который со всех сторон равномерно окутывает продукты, конденсируется на их поверхности и постепенно передает жар внутрь. Пища нагревается быстро, равномерно, а поры на ее поверхности быстро закупориваются, сохраняя форму, сочность, питательные вещества и природный вкус. Такая консервация в процессе нагрева оборачивается еще одним плюсом: запахи

паровых продуктов не смешиваются. Поэтому при помощи специальной чаши для приготовления продуктов на пару можно одновременно готовить несколько блюд. Например, в кастрюльке готовится суп, а в чаше – паровые котлетки на второе или овощи для винегрета.

Идеально подходит этот режим для приготовления изделий из муки: пельменей, равиоли, вареников. Так же его можно использовать для разогрева «вчерашних» блюд.

Очень удобно с помощью его кипятить молоко. В этом режиме можно устанавливать время приготовления от одной минуты до часа. Далее идут программы, в которых нужно самостоятельно выставлять время приготовления блюд. Используется при закрытом паровом клапане.

Активно пользуясь основными режимами приготовления, не забывайте о ручном режиме.

В данном случае – это режим **«Шеф-повар».**

Режим дает возможность готовить самые разные блюда, как при высоком, так и при нормальном давлении с установкой произвольного времени приготовления в интервале от 2 до 99 минут. С помощью данной программы вы реализуете практически любые свои кулинарные замыслы.

Выбор мультиварки-скороварки

Определить подходящую модель, которая станет для вас идеальной помощницей достаточно сложно. Для начала надо определиться с тем, каким требованиям должен отвечать прибор, чтобы им было максимально удобно пользоваться именно вам.

Вот основные параметры и критерии для выбора мультиварки-скороварки.

Цена.Она варьируется от 2900 рублей до 30000 рублей, в зависимости от материала, из которого изготовлен агрегат, объема кастрюли, мощности, от дизайна и функций. Из дорогих функций – 3D нагрев, отключение подогрева, наличие каплесборника и возможность установление своих установок (программ, температуры, времени давления и т. д.).

Мощность.Показатель мощности данного бытового прибора относится к категории важных характеристик. По нему мультиварки располагаются в диапазоне от 900 до 1400 Вт. Чем выше мощность, тем быстрее готовятся блюда. Но и нагрузка на электросеть больше! Различия по мощности также обусловлены размером чаши мультиварки-скороварки.

Емкость внутренней чаши.Выбор объема чаши для приготовления еды, конечно, зависит от состава семьи. Их емкость варьируется от 2 до 6 литров. Оптимальный вариант для большинства семей, да и самый распространенный – 5 литров.

Наличие таймера и функции подогрева.Важно наличие в мультиварке-скороварке многорежимного таймера (для установки времени приготовления или времени отложенного старта). Также часть моделей данного бытового прибора оснащена режимом, позволяющим автоматически подогревать пищу. Этот режим может проявлять свою активность половину дня, а в некоторых моделях приборов – сутки.

Герметичность и безопасность.Приготовление пищи под давлением предполагает наличие особенной системы защиты. Чем больше уровней безопасности, чем лучше. Обычно не меньше четырех. Крышка мультиварки-скороварке должна закрываться герметично, без щелей.

Если давление или температура в чаше становятся избыточными, система должна останавливать работу, включая датчик блокировки крышки.

Кроме того, крышка должна быть оборудована специальным паровым клапаном, который предохраняет от ожога паром. Большинство моделей имеют систему мягкого выхода пара, когда по завершению приготовления пищи давление в приборе

постепенно снижается, и накопившийся пар постепенно исчезает.

Качество антипригарного покрытия чаши.Помимо объема внутренней чаши необходимо обратить внимание на ее покрытие, поскольку от этого зависит ее один из определяющих параметров. У одних моделей обычное антипригарное покрытие, а у других – пятислойное, с наличием мраморного напыления.

Также есть мультиварки-скороварки с керамической чашей. Качественное покрытие более долговечно. Ухаживать за чашей будет проще, что тоже немаловажно.

Приспособления и аксессуары.Наличие аксессуаров (мерная посуда, ложки для помешивания, щипцы, корзинки и решетки) создает дополнительные удобства для приготовления блюд.

20 «Не»

Мультиварка-скороварка является бытовым прибором повышенной опасности и требует к себе соответствующего отношения. На самом деле, если четко следовать рекомендациям по использованию, ничего страшного в ней нет, только скороварка очень не любит суеты и невнимания к своей персоне.

Не подключайте устройство в розетку, не оснащенную контактом заземления.

Не протягивайте шнур электропитания около острых краев или углов, близко к источникам тепла (газовым, электрическим плитам).

Не забывайте отключать устройство от сети по окончании использования.

Не устанавливайте на прибор посторонние предметы.

Не используйте мультиварку-скороварку при поврежденном шнуре питания. Следите за тем, чтобы шнур не перекручивался и не перегибался.

Не подключайте мультиварку-скороварку к сети, перегруженной другими электроприборами: это может привести к тому, что прибор не будет функционировать должным образом.

Не допускайте погружение проводов и всего изделия в воду.

Не закрывайте вентиляционные отверстия и не устанавливайте прибор в тех местах, где его нормальное охлаждение во время работы невозможно.

Не размещайте прибор поблизости от мебели, так как в процессе приготовления воздействие пара может вызвать изменение цвета и деформацию предметов.

Не устанавливайте устройство на мягкую поверхность, так как это может затруднить его вентиляцию и привести к поломке.

Не подвергайте устройство воздействию прямых солнечных лучей, низких и высоких температур и повышенной влажности. Избегайте резких перепадов температур и влажности.

Не поднимайте и не перемещайте мультиварку-скороварку во время работы.

Не оставляйте детей без присмотра при работающей мультиварке-скороварке.

Не подвергайте устройство ударам, падениям, вибрациям и другим механическим воздействиям.

Не используйте при чистке устройства абразивные материалы и агрессивные органические соединения (алкоголь, спирт, бензин и т. д.).

Не забывайте регулярно проверять клапаны давления,

предназначенные для выхода пара, чтобы убедиться, что они не заблокированы.

Не используйте изделие вне помещения.

Не прикасайтесь к металлическим деталям мультиварки-скороварки, незащищенными руками до тех пор, пока детали прибора полностью не остынут.

Не используйте металлические предметы для перемешивания продуктов в емкости для приготовления мультиварки-скороварки, так как это может повредить ее.

Не открывайте крышку прибора при работе.

Перед началом использования скороварки-мультиварки обязательно прочитайте инструкцию. Возможно, совет банален, но поверьте, инструкция подскажет массу интересных возможностей вашего устройства.

Уход за мультиваркой-скороваркой

Прежде чем приступать к очистке устройства, убедитесь, что оно отключено от электросети и полностью остыло. Используйте мягкую ткань и неабразивные средства для мытья посуды. Советуем производить чистку прибора сразу после использования.

Содержать мультиварку-скороварку в чистоте просто. Во время работы она практически не загрязняется сама и абсолютно не пачкает окружающие поверхности.

Но периодически нужно делать следующее «техобслуживание»:

Удалять запахи.После приготовления рекомендуется прокипятить в небольшом количестве воды половину лимона в режиме «Варка» 20 минут при закрытом клапане выхода пара.

Мыть внутреннюю чашу.Рекомендуется делать это после каждого использования. Поскольку чаша имеет антипригарное тефлоновое покрытие, а оно не любит резких перепадов температуры, нужно дать ей остыть перед мытьем. Делать надо это осторожно: при помощи лишь теплой воды, средством для мытья посуды и губки. Затем нужно вытереть насухо внешнюю поверхность чаши. Нельзя использовать щелочные средства, чистящие порошки и металлические мочалки. При подобающем уходе и соблюдении рекомендаций изготовителя чаша прослужит долго. Возможно использование посудомоечной машины. По окончании очистки протрите внешнюю поверхность чаши насухо.

Очищать корпус.По мере необходимости корпус устройства необходимо очищать. Не лишним будет протереть влажной губкой внутреннюю поверхность крышки. Если крышка не отмывается, можно налить в чашу мультиварки-скороварки воду и вскипятить ее в режиме «Варка». После того, как крышка остынет, аккуратно протереть ее губкой или тряпочкой. Запрещается использование губки с жестким или абразивным покрытием, абразивных чистящих средств и растворителей (бензина, ацетона и т. п.).

Прочищать клапан выпуска пара.Паровой клапан, который находится на крышке изделия, состоит из наружной и внутренней частей. Нужно снять переключатель парового клапана на наружной стороне крышки, потянув его вверх. Очистить его губкой или тряпочкой. Затем нужно открыть крышку прибора. На ее внутренней стороне расположен защитный кожух парового клапана. Отвинтить кожух, промыть его теплой водой и протереть насухо. Установить переключатель парового клапана на нужную

сторону крышки и зафиксировать легким нажатием. Аккуратно снять уплотнительную резинку на внутренней части крышки. Промыть ее теплой водой. Установить резинку на место: ровно и без перекосов.

Проверять сборник конденсата.Если сборник наполнился, снять его, слить воду и поставить сборник на место.

Салаты и закуски

На дворе студень – мерзнуть будем, на столе студень – тепло людям.

Пословица

Главное назначение закусок – возбуждение аппетита. Во времена массовой борьбы с лишними килограммами еда с аппетитом многим кажется, чуть ли не преступлением. Между тем без аппетита не может быть нормального усвоения пищи.

Салаты и закуски давно перестали быть праздничными блюдами, а стали повседневными в обеденном меню современного человека. И не только в нем… Кто-то закусывает на завтрак, а некоторым достаточно овощного салата на ужин. Большим преимуществом салатов является то, что его подают и как закуску или основное блюдо, и на десерт.

Современные салаты и закуски – это в основном быстрые и простые в приготовлении блюда. С мультиваркой-скороваркой салаты готовятся очень скоро и просто. Продукты, входящие в их состав, практически подвергаются краткой тепловой обработке, а значит, сохраняют витамины и полезные вещества в целости и сохранности.

Особенно «выручает» мультиварка-скороварка, когда нужно приготовить овощи для салата, состоящего из множества ингредиентов. К примеру, в режиме «Пар» в ней можно одновременно отварить овощи, сварить яйца и припустить рыбу и морепродукты.

Летом, в разгар сезона свежих овощей, можно использовать мультиварку-скороварку, чтобы быстро сварить початки кукурузы, артишоки, спаржу, картофель и многое другое для салатов. Можно

приготовить быстрый картофельный салат, просто сварив картофелины целиком, а затем очистив от кожуры. Картошка, вообще, исключительно универсальна, достаточно ее сварить до полуготовности в скороварке, а потом запечь до готовности в гриле или в духовке для целой компании всего за 15 минут, а потом подать ее с любимым соусом, в качестве закуски.

Паровые овощи для салата необходимо варить неочищенными, тогда вкус свеклы, моркови, тыквы и даже картофеля станет ярче, а аромат – насыщеннее.

Сегодня горячие закуски стали редкостью не только в

домашней, но и ресторанной кухне. Лучшие из них перекочевали в разряд вторых блюд. В наши дни калорийные блюда закусочного стола сильно потеснили овощные салаты.

С помощью мультиварке-скороварке можно запечь буженину, сварить холодец, подготовить продукты для печеночных или мясных паштетов. Мясные изделия получаются сочные с нежным вкусом и ароматом, которые по зубам даже детям и пожилым людям.

Прекрасно удаются мультиварке-скороварке закуски из яиц, различные муссы и суфле. Этот список можно расширить и дополнить такими закусками, как лечо, несладкие пудинги, мидии и креветки в пряных приправах.

Нежирный белый соус к салату за 5 минут можно также приготовить в мультиварке-скороварке (режим «Молочная каша») из молока и кукурузного крахмала.

Салат из корня сельдерея

Вес – 630 г. Порции – 4.

Ингредиенты

- *100 г майонеза*
- *2 ст. ложки горчицы*
- *соль*
- *молотый черный перец*
- *2 ст. ложки петрушки*
- *сок 1 лимона*
- *1 большой корень сельдерея*
- *вода*

Подготовка

Влить 3 стакана воды в большую посуду и добавить лимонный сок.

Положить в воду полоски сельдерея и оставить на 5 минут.

Приготовление

Влить 1 стакан воды в чашу мультиварки-скороварки. Установить контейнер для приготовления на пару, положить в него сельдерей.

Закрыть крышку, установить клапан на значение «Высокое давление». Готовить в режиме «Пар» в течение 5 минут. Затем установить клапан на значение «Нормальное давление» и выпустить пар.

Откинуть сельдерей в дуршлаг и охладить. Встряхнуть, чтобы слить оставшуюся воду, и переложить сельдерей в миску.

Смешать с майонезом, горчицей и петрушкой. Немного посолить и поперчить.

Белки – 10.21 г. Жиры – 70.17 г. Углеводы – 25.64 г. Калории – 766 ккал.

Салат с сельдереем и анчоусами

Вес – 1107 г. Порции – 4.

Ингредиенты

- *500 г зелени сельдерея*
- 2 *помидора среднего размера*
- 3 *филе анчоуса*
- 1 *нарезанный зубчик чеснока*
- 2 *ст. ложки натертого сыра 50 мл оливкового масла*
- *1 ст. ложка красного винного уксуса*
- *3 размолотые горошины черного перца*

- *1 ст. ложка свежего лимонного сока*
- *1 ст. ложка измельченной зелени петрушки*
- *½ ч. ложки горчицы*

Подготовка

С сельдерея снять кожицу. Хорошо промыть сельдерей и нарезать вдоль полосками.

Приготовление

Влить 1 стакан воды в чашу мультиварки-скороварки, установить контейнер для приготовления на пару. Положить туда сельдерей.

Закрыть крышку, установить клапан на значение «Высокое давление». Готовить в режиме «Пар» в течение 15 минут. Затем установить клапан на значение «Нормальное давление» и выпустить пар.

Вынуть сельдерей и сразу же положить его в миску с холодной водой, чтобы остановить процесс варки и сохранить цвет. Слить воду и положить сельдерей на тарелку.

В блендере смешать масло, уксус, лимонный сок, горчицу, анчоусы, чеснок, сыр и перец. Вылить маринад поверх сельдерея, перемешать и охладить.

Перед подачей на стол салат посыпать петрушкой и украсить ломтиками помидора. Белки – 16.1 г. Жиры – 62.94 г. Углеводы – 23 г. Калории – 715.5 ккал.

Салат из бараньего языка

Вес – 516 г. Порции – 4.

Ингредиенты

- *5 очищенных бараньих языков*
- *1 лавровый лист*
- *½ палочки корицы*
- *1 луковица*
- *¼ стакана лимонного сока*
- *½ стакана оливкового масла*
- *4 зубчика чеснока*
- *1 ст. ложки соли зелень петрушки 500 мл воды*

Подготовка

Языки промыть и почистить. Лук и чеснок почистить. Лук разрезать на четвертинки, чеснок измельчить. Петрушку промыть, обсушить и мелко нарезать.

Приготовление

Положить бараньи языки в чашу мультиварки-скороварки, залить 250 мл воды и готовить в течение 10 минут в режиме

«Обжарка». Затем обсушить.

Чашу очистить, выложить в нее языки, лук, лавровый лист, корицу и соль. Залить 250 мл воды.

Закрыть крышку, установить клапан на значение «Высокое давление». Готовить в режиме «Тушение» в течение 35 минут. Затем установить клапан на значение «Нормальное давление» и выпустить пар.

Открыть крышку и слить бульон. Очистить языки пока они горячие, и нарезать их ломтиками.

Выложить на тарелку, посыпать чесноком, полить лимонным соком и оливковым маслом. Украсить измельченной зеленью петрушки.

Белки – 33.04 г. Жиры – 127.18 г. Углеводы – 14 г. Калории – 1324.63 ккал.

Салат со стручковой фасолью

Вес – 828.5 г. Порции – 4.

Ингредиенты

- *500 г зелено й фасол и*
- *2 ст. ложки белого винного*
- *уксуса*
- *1 ст. ложка измельченного*
- *свежего эстрагона*
- ¼ *ч. ложки соли*
- ¼ *ч. ложки молотого перца*
- 1 *зубчик чеснока*
- 2 *помидора*
- *50 мл оливкового масла 1 ст. ложка нарубленной петрушки вода*

Подготовка

Влить в чашу мультиварки-скороварки воду.

Установить контейнер для приготовления на пару.

Приготовление

Положить в него фасоль, сверху посыпать эстрагоном и чесноком.

Закрыть крышку, установить клапан на значение «Высокое давление». Готовить в режиме «Пар» в течение 15 минут. Затем установить клапан на значение «Нормальное давление» и выпустить пар.

Охладить фасоль под холодной водой, чтобы остановить процесс варки и сохранить цвет. Переложить в миску, накрыть и поставить в холодильник. В маленькой посуде смешать масло,

уксус, соль и перец.

Незадолго до подачи перемешать фасоль с заправкой.

Добавить нарезанные дольками томаты и еще раз перемешать.

Посыпать сверху петрушкой и подать.

Белки – 11.41 г. Жиры – 51.31 г. Углеводы – 27.26 г. Калории – 613 ккал.

Салат с индейкой, фенхелем и сыром

Вес – 527 г. Порции – 4.

Ингредиенты

- *2 филе индейки ½ стакана нарезанного красного сладкого перца*
- *соль*
- *свежемолотый черный перец*
- *100 г майонеза*
- *2 средних кочана фенхеля*
- *1 ч. ложка горчицы*
- *1 ст. ложка лимонного сока*
- *100 г сыра*
- *вода*

Подготовка

Влить в чашу мультиварки-скороварки 1 стакан воды. Установить контейнер для приготовления на пару, положить в него индейку.

Приготовление

Закрыть крышку, установить клапан на значение «Высокое давление». Готовить в режиме «Пар» в течение 18 минут. Затем установить клапан на значение «Нормальное давление» и выпустить пар.

Выложить индейку на тарелку. Немного посолить и поперчить. Накрыть и оставить охлаждаться.

В это время в отдельной посуде смешать нарезанные фенхель, сыр, красный перец с майонезом, горчицей и лимонным соком.

Когда индейка остынет, нарезать ее кубиками и добавить к салату. Посолить и поперчить по вкусу.

Белки – 46.28 г. Жиры – 97.67 г. Углеводы – 6.34 г. Калории —1088.5 ккал.

Салат с индейкой и лапшой

Вес – 1707 г. Порции – 8.

Ингредиенты

- *4 филе индейки*
- *4 стакана тертой капусты соль*
- *свежемолотый черный перец*
- *3 ст. ложки апельсинового сока*
- *2 ст. ложки рисового уксуса*
- *1 ч. ложка соевого соуса*
- *1 ч. ложка свежего имбиря*
- *1 зубчик чеснока*
- *сахар*
- *100 г кукурузного масла*
- *2 ч. ложки кунжутного масла*
- 1 *большая груша*
- 2 *стебля сельдерея*
- ½ *красного сладкого перца*
- *300 г вареной лапши*

Подготовка

Влить в чашу мультиварки-скороварки 1 стакан воды. Установить контейнер для приготовления на пару, положить в него индейку.

Приготовление

Закрыть крышку, установить клапан на значение «Высокое давление». Готовить в режиме «Пар» в течение 15 минут. Затем установить клапан на значение «Нормальное давление» и выпустить пар. Переложить индейку на тарелку. Немного посолить и поперчить. Накрыть и оставить охлаждаться. Остывшее филе нарезать небольшими кубиками.

В миске смешать апельсиновый сок, уксус, соевый соус, имбирь, чеснок и сахар. Вмешать эту смесь в кукурузное и кунжутное масло. В другой миске смешать тертую капусту, нарезанные грушу, сельдерей, перец.

Добавить индейку с заправкой и хорошо перемешать. Подать с отваренной лапшой.

Белки – 54.27 г. Жиры – 116.27 г. Углеводы – 61.82 г. Калории —1445 ккал.

Салат с курицей и зелеными яблоками

Вес – 1742 г. Порции – 8.

Ингредиенты

- *2 зеленых яблока*
- *2 ст. ложки майонеза*

- *150 г ананаса в собственном соку*
- *2 ст. ложки йогурта*
- *1 ч. ложка лимонного сока*
- *1 стакан красного винограда*

1 ½ *ч. ложки порошка карри*

- 2 *стебля сельдерея*
- ½ *ч. ложки тмина*
- ½ *зеленого сладкого перца*
- *700 г филе курицы*
- ½ *стакана грецких орехов соль*
- *молотый черный перец*
- *2 ст. ложки нарубленного лука*
- *вода*

Подготовка

В большую посуду положить нарезанные дольками яблоки, ананас, виноград, перец, орехи и лук. Добавить майонез, йогурт, лимонный сок, карри, тмин и перемешать. Поставить в холодильник.

Приготовление

Влить 2 ст. ложки воды в чашу мультиварки-скороварки, положить курицу. Закрыть крышку, установить клапан на значение «Высокое давление». Готовить в режиме «Тушение» в течение 15 минут. Затем установить клапан на значение «Нормальное давление» и выпустить пар.

Выложить курицу на тарелку. Немного посолить и поперчить.

Накрыть, чтобы не пересушить, и оставить охлаждаться на 15 минут. Когда курица остынет, нарезать ее на порционные кусочки. Добавить курицу к салату и перемешать.

Белки – 182.51 г. Жиры – 104.18 г. Углеводы – 46.56 г. Калории —1880 ккал.

Теплый салат с печеными овощами

Вес – 340 г. Порции – 2.

Ингредиенты

- *4 шампиньона*
- ½ *красного перца*
- ½ *пучка рукколы*
- *кедровые орехи оливковое масло*
- ½ *ч. ложки меда*
- *2 зубчика чеснока*
- *2 ст. ложки бальзамического уксуса*
- *соль*

- *черный молотый перец по вкусу*

Подготовка

Шампиньоны помыть, нарезать крупными ломтиками.

Сладкий перец помыть, почистить, измельчить соломкой. Чеснок почистить и порубить.

Приготовление

В чашу мультиварки-скороварки влить часть масла, выложить овощи, посыпать чесноком.

Закрыть крышку, установить клапан на значение «Высокое давление». Готовить в режиме «Тушение» в течение 5 минут. Затем установить клапан на значение «Нормальное давление» и выпустить пар.

Для приготовления соуса, смешать бальзамический уксус и мед.

На тарелку положить рукколу, сверху – печеные овощи.

Посыпать кедровыми орешками, заправить оставшимся маслом и соусом, посолить, поперчить.

Белки – 11.17 г. Жиры – 2.44 г. Углеводы – 9.74 г. Калории – 196.23 ккал.

Теплый салат из чечевицы с сыром

Вес – 715 г. Порции – 4.

Ингредиенты

- *1 стакан чечевицы*
- *200 г сыра фета*
- *150 г помидоров черри*
- *50 г оливок*
- *1 пучок рукколы*
- *соль*

Для заправки:

- *1 ст. ложка бальзамического уксуса*
- *4 ст. ложки оливкового масла сок*
- *½ лимона молотый имбирь молотый черный перец*

Подготовка

Разрезать помидоры и оливки пополам. Сыр нарезать небольшими кубиками.

Чечевицу промыть под холодной водой, высыпать в чашу мультиварки-скороварки и залить подсоленной водой так, чтобы она закрывала чечевицу.

Приготовление

Закрыть крышку, установить клапан на значение «Высокое давление».

Готовить в режиме «Тушение» в течение 10 минут.

Затем установить клапан на значение «Нормальное давление» и выпустить пар.

Для приготовления заправки смешать тщательно бальзамический уксус, оливковое масло, сок лимона, молотый имбирь и черный перец.

Выложить на блюдо зелень, сверху положить чечевицу, помидоры, оливки, сыр, полить салат заправкой и подать к столу.

Белки – 84.61 г. Жиры – 96.66 г. Углеводы – 94 г. Калории – 1598.7 ккал.

Винегрет

Вес – 1326 г. Порции – 6.

Ингредиенты

- *3 моркови 3 свеклы*
- *2 картофелины 1 луковица*
- *200 г соленых огурцов*
- *1 банка консервированного горошка*
- *3 ст. ложки растительного масла*

Подготовка

Овощи почистить и тщательно помыть.

Приготовление

На чашу мультиварки-скороварки установить контейнер для приготовления на пару.

Выложить овощи в контейнер и поместить в чашу с водой.

Закрыть крышку, установить клапан на значение «Высокое давление». Готовить в режиме «Пар» в течение 25 минут. Затем установить клапан на значение «Нормальное давление» и выпустить пар.

Овощи очистить от кожуры, мелко нарубить все ингредиенты, добавить зеленый консервированный горошек и заправить растительным маслом.

Белки – 22.41 г. Жиры – 52.76 г. Углеводы —115.5 г. Калории – 1003 ккал.

Пита с салатом из куриного филе и овощей

Вес – 672.5 г. Порции – 4.

Ингредиенты

- *1 филе курицы*
- *1 нарезанный лук-шалот*

- *1 ч. ложка порошка чили*
- *1 ст. ложка майонеза*
- *1 ст. ложка йогурта*
- *½ ч. ложки молотых семян тмина*
- *1 ч. ложка лимонного сока*
- *½ ч. ложки сушеного орегано*
- *½ ч. ложки кайенского перца*
- *2 зубчика чеснока соль свежемолотый перец*
- *1 ч. ложка оливкового масла*
- *4 маленькие питы*
- *50 г зеленого салата*
- *2 ст. ложки нарубленной мяты помидоры, нарезанные*
- *ломтиками*

Подготовка

Положить филе в миску, добавить порошок чили, тмин, орегано, чеснок и масло. В другой миске смешать салат, мяту, лук-шалот. Накрыть и поставить в холодильник.

Приготовление

Влить в чашу мультиварки-скороварки 1 *1 / 2* стакана воды.

Установить контейнер для приготовления на пару, положить в него куриное филе.

Закрыть крышку, установить клапан на значение «Высокое давление». Готовить в режиме «Пар» в течение 15 минут. Затем установить клапан на значение «Нормальное давление» и выпустить пар.

Переложить филе на тарелку, накрыть, чтобы не пересушить, и дать охладиться 3–4 минуты.

Нарезать филе тонкими полосками и соединить с салатом, мятой и луком-шалотом. Добавить майонез, йогурт, лимонный сок и кайенский перец. Хорошо перемешать. Посолить и поперчить по вкусу. Разрезать питы на половинки. Наполнить питу салатом с курицей. Украсить ломтиками помидора и подать.

Белки – 43.1 г. Жиры – 56.37 г. Углеводы – 7.13 г. Калории – 709.32 ккал.

Говядина с помидорами

Вес – 1965 г. Порции – 8.

Ингредиенты

- *600 г говядины*
- *1 головка репчатого лука*
- *5 ломтиков корня имбиря*
- *душистый перец*

- *соль*
- *2 л воды*
- *2 помидора*

Подготовка

Лук нарезать кубиками, помидоры – кружочками. Мясо нарезать на кусочки. Окунуть в кипяток на 30 секунд, обсушить.

Приготовление

Выложить мясо в чашу мультиварки-скороварки. Добавить лук, имбирь, душистый перец, соль и перемешать. Влить воду.

Закрыть крышку, установить клапан на значение «Высокое давление». Готовить в режиме «Тушение» 30 минут. Затем установить клапан на значение «Нормальное давление» и выпустить пар. Открыть крышку и положить помидоры. Довести до кипения в любом режиме.

Белки – 117.39 г. Жиры – 75.58 г. Углеводы – 31.58 г. Калории —1271 ккал.

Говядина, тушенная с имбирем

Вес – 2219 г. Порции – 10.

Ингредиенты

- *1 кг филе говядины*
- *1 головка репчатого лука*
- *3 кусочка корня имбиря*
- *6 зубчиков чеснока*
- *соль*
- *60 мл соевого соуса*
- *1 л воды*
- *сахар*
- *душистый перец*
- *семена аниса*

Подготовка

Мясо разрезать на 2 части. Окунуть в кипяток, пока мясо не сменит цвет. Вынуть его, положить в холодную воду на 30 секунд и обсушить.

Приготовление

В чашу мультиварки-скороварки налить 1 л воды, добавить соевый соус и все остальные ингредиенты.

Закрыть крышку, установить клапан на значение «Высокое давление». Готовить в режиме «Тушение» в течение 30 минут. Затем установить клапан на значение «Нормальное давление» и выпустить пар.

К столу подавать в холодном виде, нарезав поперек волокон

тонкими ломтиками.

Белки – 206.25 г. Жиры – 35.6 г. Углеводы – 50.26 г. Калории – 1353 ккал.

Буженина

Вес – 965 г. Порции – 6.

Ингредиенты

- *700 г свинины (шейная часть)*
- *30 мл оливкового масла*
- *10 г чеснока*
- *1 г молотого имбиря*
- *1 г молотого кориандра*
- *1 г сухого базилика*
- *200 мл воды*
- *соль*
- *специи*

Подготовка

Мясо натереть смесью оливкового масла, соли и специй. В мясе сделать надрезы ножом, нашпиговать зубчиками чеснока и поставить в холодильник мариноваться в течение 8 часов.

Приготовление

Мясо выложить в чашу мультиварки-скороварки. Закрыть крышку, установить клапан на значение «Высокое давление». Готовить в режиме «Тушение» 40 минут. Затем установить клапан на значение «Нормальное давление» и выпустить пар.

Белки – 117.39 г. Жиры – 75.58 г. Углеводы – 31.58 г. Калории —1271 ккал.

Буженина праздничная

Вес – 1244 г. Порции – 6.

Ингредиенты

- 1 *кг свиной шеи*
- 2 *моркови*
- *5 зубчиков чеснока*
- *2 ст. ложки горчицы*
- *2 ст. ложки растительного масла*
- *горчица и хрен для подачи*
- *соль*
- *черный молотый перец*

Подготовка

Шейку одним куском промыть и хорошо обсушить.

Одну морковь и весь чеснок очистить и нарезать: морковь – длинными тонкими брусочками, чеснок – тонкими клинышками.

Очистить луковицу и разрезать на 4 части, очистить оставшуюся морковь и крупно нарезать.

Приготовление

С помощью узкого ножа с острым кончиком или шпиговальной иглы прорезать в мясе отверстия вдоль волокон и нашпиговать морковью и чесноком.

Перевязать кулинарной нитью с шагом 3–4 см, чтобы мясо при готовке не потеряло форму и осталось плотным.

Обильно обсыпать солью, обмазать смесью горчицы и растительного масла, поперчить.

Завернуть в фольгу или пищевую пленку, убрать в холодильник на 1 сутки.

Замаринованное мясо выложить в чашу мультиварки-скороварки. Добавить лук, морковь, лавровый лист. Закрыть крышку, установить клапан на значение «Высокое давление». Готовить в режиме «Тушение» в течение 40 минут. Затем установить клапан на значение «Нормальное давление» и выпустить пар.

Готовую буженину завернуть в фольгу и дать полностью остыть, овощи удалить.

Нарезать буженину поперек волокон тонкими ломтиками.

Подать к столу с горчицей и хреном.

Белки – 117.39 г. Жиры – 75.58 г. Углеводы – 31.58 г. Калории —1271 ккал.

Буженина рождественская

Вес – 1049 г. Порции – 4.

Ингредиенты

- *1 кг свинины со слоем шпика около 1 см*
- *1 ст. ложка соли*
- *3 зубчика чеснока*
- *1 ч. ложка красного острого перца*

Подготовка

Смешать соль и красный перец, выдавить чеснок. Перемешать. Обмазать этой смесью кусок свинины со всех сторон и убрать на несколько часов в холодильник.

Приготовление

Положить свинину в чашу мультиварки-скороварки шпиком вниз

Закрыть крышку, установить клапан на значение «Высокое давление». Готовить в режиме «Жарка» в течение 60 минут. Затем установить клапан на значение «Нормальное давление» и выпустить пар.

Охладить буженину при комнатной температуре.

Затем завернуть ее в пищевую пленку или фольгу и убрать в холодильник.

Через несколько часов нарезать буженину на ломтики.

Белки – 180.78 г. Жиры – 213 г. Углеводы – 3.59 г. Калории – 2627 ккал.

Студень говяжий

Вес – 1220 г. Порции – 6.

Ингредиенты

- *1 говяжий путовый сустав*
- *1 говяжий подбедерок*
- *1 головка репчатого лука*
- *1 морковь*
- *5 зубчиков чеснока*
- *4 лавровых листа*
- *соль*
- *черный перец горошком*

Подготовка

Мясо хорошо промыть. Все овощи почистить.

Приготовление

Мясо, морковь, лук, перец, лавровый лист сложить в чашу мультиварки-скороварки, залить водой до верхней риски.

Закрыть крышку, установить клапан на значение «Высокое давление». Готовить в режиме «Тушение» в течение 50 минут. Затем установить клапан на значение «Нормальное давление» и выпустить пар.

Готовое мясо разобрать, мелко нарезать и разложить его с несколькими зубчиками чеснока по глубоким тарелкам.

С бульона снять жир, процедить, посолить, выдавить в него 2–3 зубчика чеснока, залить мясо. Поставить в холодильник.

Белки – 192.33 г. Жиры – 124.18 г. Углеводы – 18.96 г. Калории – 1954 ккал.

Мясной паштет

Вес – 650 г. Порции – 4.

Ингредиенты

- *400–500 г говяжьей вырезки*
- *100 г сливочного масла*
- *50 мл воды*
- *соль*
- *черный молотый перец*
- *розмарин*
- *пищевая фольга*

Подготовка

Мясо мелко нарезать, посолить, поперчить, добавить розмарин. Выложить в фольгу, добавить 50 мл кипяченой воды и завернуть.

Приготовление

В чашу мультиварки-скороварки влить 1 л воды. В контейнер для приготовления на пару аккуратно выложить фольгу с мясом.

Закрыть крышку, установить клапан на значение «Высокое давление». Готовить в режиме «Пар» в течение 15 минут. Затем

установить клапан на значение «Нормальное давление» и выпустить пар.

Затем мясо вместе с половиной масла измельчить в блендере. Выложить паштет в миску, положить оставшееся масло и разровнять.

Белки – 93.5 г. Жиры – 162.5 г. Углеводы – 0.8 г. Калории – 1838 ккал.

Паштет из говяжьей печени

Вес – 800 г. Порции – 4.

Ингредиенты

- *350 г говяжьей печени*
- *50 г сливочного масла*
- *1 картофель*
- *3 щепотки мускатного ореха*
- *1 луковица*
- *соль*
- *1 морковь*
- *тосты из черного хлеба*

Подготовка

Овощи почистить, помыть, нарезать кубиками. Печень очистить от пленки, прожилок, нарезать крупными кубиками.

Подготовка

В чашу мультиварки-скороварки налить 300 мл воды. Выложить овощи в контейнер для приготовления на пару.

Закрыть крышку, установить клапан на значение «Высокое давление». Готовить в режиме «Пар» в течение 5 минут. Затем установить клапан на значение «Нормальное давление» и выпустить пар. Добавить печень к овощам.

Закрыть крышку, установить клапан на значение «Нормальное давление».

Готовить в режиме «Тушение» 5 минут.

В миску переложить печень и овощи, добавить масло, соль и взбить блендером. Переложить в форму и убрать в холодильник.

Подавать с тостами из черного хлеба.

Белки – 74.28 г. Жиры – 52.58 г. Углеводы – 45.48 г. Калории – 946 ккал.

Телятина в желе

Вес – 3180 г. Порции – 12.

Ингредиенты

- *1,5 кг телячьей голяшки*
- *(порубленной на куски) 200 г свиной кожи*
- *4 головки репчатого лука 2 моркови*
- 1 *пучок пряной зелени*
- *500 г телячьих костей корнишоны*
- 2 *бутона гвоздики соль*
- *перец*
- *1 стакан сухого белого вина*
- *1 стакан воды*

Подготовка

Положить в чашу мультиварки-скороварки свиную кожу, на нее – кольца моркови и лука, затем мясо. Выложить вокруг нарубленные кости и зелень. Хорошенько посолить и поперчить.

Приготовление

Залить стаканом вина. Довести бульон до кипения в режиме «Пар». Через несколько секунд после закипания влить в кастрюлю стакан воды.

Закрыть крышку, установить клапан на значение «Высокое давление». Готовить в режиме «Тушение» в течение 25 минут. Затем установить клапан на значение «Нормальное давление» и выпустить пар.

Отделить мясо от костей и выложить его в глубокое блюдо. Залить мясо процеженным бульоном, положить колечки моркови и поставить в холодильник. Подать к столу с корнишонами.

Белки – 314.05 г. Жиры – 36.15 г. Углеводы – 41.95 г. Калории – 1876 ккал.

Холодец из свинины и говядины

Вес – 1100 г. Порции – 4.

Ингредиенты

- *1 свиная рулька (мясистая)*
- *1 свиная ножка*
- *1 кг мякоти говядины*
- *чеснок*
- *соль*
- *перец горошком*
- *лавровый лист*
- *вода*

Подготовка

Мясо тщательно промыть. Чеснок почистить и нарезать.

Приготовление

Все сложить в чашу мультиварки-скороварки и залить водой, посолить.

Закрыть крышку, установить клапан на значение «Высокое давление». Готовить в режиме «Тушение» в течение 60 минут. Затем установить клапан на значение «Нормальное давление».

Чеснок разложить по тарелкам. Добавить готовое нарезанное мясо. Залить процеженным бульоном и поставить в холодильник.

Белки – 198.3 г. Жиры – 136.35 г. Углеводы – 0 г. Калории – 2017 ккал.

Холодец из свинины и курицы

Вес – 1466 г. Порции – 6.

Ингредиенты

- *500 г свиных ножек*
- *600 г свиной вырезки*
- *150 г куриной голени*
- *1 морковь*
- *1 головка репчатого лука*
- *2 лавровых листа*
- 4 *зубчика чеснока*
- 5 *горошин черного перца соль*
- *вода*

Подготовка

Мясо хорошо промыть. Все овощи почистить. Чеснок мелко нарезать.

Приготовление

В чашу мультиварки-скороварки выложить свиные ножки, свинину, куриные голени.

Затем добавить морковь с луком, лавровый лист, половину чеснока и перец горошком.

Залить водой до максимальной отметки.

Закрыть крышку, установить клапан на значение «Высокое Давление». Готовить в режиме «Тушение» в течение 50 минут. Затем установить клапан на значение «Нормальное давление» и выпустить пар.

Мясо достать из чаши, отделить его от костей, мелко нарезать, уложить в формочки.

Из моркови вырезать цветочки или сердечки, выложить в формочки, добавить оставшийся мелко нашинкованный чеснок.

В формочки залить процеженный бульон. Поставить в холодильник на 2 часа.

Белки – 158.27 г. Жиры – 56.96 г. Углеводы – 17.76 г. Калории —1213 ккал.

Холодец из свинины с чесноком

Вес – 1120 г. Порции – 4.

Ингредиенты

- *1,2 кг свиных ножек*
- *300 г репчатого лука*
- *300 г моркови*
- *20 г чеснока*
- *вода*
- *соль*
- *специи*

Подготовка

Морковь нарезать дольками, лук – кольцами. Чеснок измельчить ножом. Свиные ножки промыть, при необходимости разрубить.

Приготовление

Выложить в чашу мультиварки-скороварки, добавить лук, морковь, соль и специи. Залить водой до максимальной отметки.

Закрыть крышку, установить клапан на значение «Высокое давление». Готовить в режиме «Тушение» в течение 50 минут. Затем установить клапан на значение «Нормальное давление» и выпустить пар.

Бульон процедить через сито. Мясо отделить от костей, разложить по формочкам, залить бульоном, дать остыть и поставить в холодильник до полного застывания.

Подавать холодец с горчицей, хреном и ржаным хлебом.

Белки – 99.4 г. Жиры – 106.9 г. Углеводы – 57.88 г. Калории –

1553 ккал.

Язык отварной

Вес – 850 г. Порции – 4.

Ингредиенты

- *850 г свиного языка*
- *1 луковица*
- *1 морковь*
- *1 лавровый лист*
- *соль*
- *вода*

Подготовка

Язык тщательно промыть. Все овощи почистить, помыть и крупно нарезать.

Приготовление

Положить все в чашу мультиварки-скороварки. Залить водой, добавить соль, морковь, лук и лавровый лист.

Закрыть крышку, установить клапан на значение «Высокое давление». Готовить в режиме «Тушение» в течение 30 минут. Затем установить клапан на значение «Нормальное давление» и выпустить пар.

Готовый язык очистить от кожи, нарезать тонкими ломтями и подать к столу.

Белки – 162.68 г. Жиры – 105.48 г. Углеводы – 13 г. Калории – 1644.25 ккал.

Куриное заливное с зеленью

Вес – 1000 г. Порции – 4.

Ингредиенты

- *1 курица*
- *специи*
- *соль*
- *перец*
- *зелень*
- *вода*

Подготовка

Курицу промыть под холодной водой, обсушить, нарезать кусочками, посолить, поперчить, добавить специи.

Приготовление

Выложить в чашу мультиварки-скороварки и залить водой.

Закрыть крышку, установить клапан на значение «Высокое Давление». Готовить в режиме «Тушение» в течение 30 минут. Затем установить клапан на значение «Нормальное давление» и выпустить пар.

Затем вынуть курицу. Бульон процедить в отдельную посуду.

В форму уложить кусочки курицы и залить бульоном.

Украсить зеленью и поставить в холодильник для полного застывания.

Белки – 160 г. Жиры – 140 г. Углеводы – 0 г. Калории – 1900 ккал.

Куриный рулет с сыром и медом

Вес – 780 г. Порции – 4.

Ингредиенты

- *1 куриная грудка 200 г сыра*
- *3 ст. ложки меда*
- *2 ст. ложки майонеза (или соевого соуса)*
- *соль*
- *черный молотый перец*
- *специи*

Подготовка

С куриной грудки аккуратно срезать филе, слегка отбить, посолить, поперчить, посыпать специями.

Положить в середину брусочек сыра, свернуть грудку рулетом и плотно обмотать ниткой. Смазать рулет медом, майонезом (или соевым соусом), посыпать пряностями.

Приготовление

Положить в чашу мультиварки-скороварки.

Закрыть крышку, установить клапан на значение «Высокое давление». Готовить в режиме «Тушение» в течение 15 минут. Затем установить клапан на значение «Нормальное давление» и выпустить пар.

Затем охладить рулет в холодильнике, аккуратно снять нитки, нарезать порционными кусочками и подать к столу.

Белки – 156.08 г. Жиры – 94.35 г. Углеводы – 77.31 г. Калории – 1763 ккал.

Заливное из индейки

Вес – 1185 г. Порции – 4.

Ингредиенты

- *1 филе индейки*
- *25 г сливочного масла*
- *1 морковь*
- *1 головка репчатого лука*
- 1 *ч. ложка томатной пасты*
- 2 *стакана сухого белого вина• 2 апельсина*
- *1 кусочек сахара 1 пучок зелени соль*
- *черный молотый перец 1 ст. ложка апельсинового ликера*
- *1 пакетик желатина*

Подготовка

Овощи помыть, почистить и мелко нарезать.

Филе тщательно промыть под струей холодной воды и обсушить на полотенце.

Приготовление

Положить индейку в чашу мультиварки-скороварки с горячим сливочным маслом и подрумянить ее в режиме «Жарка».

Добавить морковь, нарезанную луковицу и поджарить. Положить томатную пасту, сахар, зелень, соль, перец, влить вино, сок 1 апельсина.

Размешать и довести до кипения в том же режиме.

Закрыть крышку, установить клапан на значение «Высокое давление». Готовить в режиме «Тушение» в течение 20 минут. Затем установить клапан на значение «Нормальное давление» и выпустить пар.

Снять цедру с одного апельсина, нарезать ее тонкой соломкой.

Положить в чашу мультиварки-скороварки и, не закрывая крышкой, готовить еще в течение 5 минут.

Затем влить в чашу апельсиновый ликер. Вынуть индейку и дать ей стечь. Процедить соус, образовавшийся в процессе жарения. Охладить.

Приготовить желе. Когда остынет, но еще останется жидким, перемешать его с холодным соусом и жиром, стекшим с индейки. Разрезать индейку на ломтики и положить их в формы. Залить желе и поместить в холодильник.

Готовое желе разрезать на порционные куски, выложить на блюдо.

Вокруг положить тонкие кольца апельсина и подать к столу. Белки – 191.11 г. Жиры – 22.78 г. Углеводы – 61.2 г. Калории — 1455.1 ккал.

Заливное из судака

Вес – 3561 г. Порции – 12.

Ингредиенты

- *1 судак (2 кг)*
- *3 головки репчатого лука*
- *2 моркови*
- *перец черный горошком соль*
- *3 лавровых листа 1 л воды*

Для ***украшения:***

- *3 перепелиных яйца 1 лимон*
- *зелень петрушки 100 г хрена*

Подготовка

Отрезать у судака голову и хвост. Выпотрошить и почистить от чешуи. Срезать филе и нарезать порциями массой 50–70 г.

Овощи почистить, помыть.

Приготовление

Положить в чашу мультиварки-скороварки голову, хвост, хребет и кожу судака. Добавить подготовленные луковицы, морковь, соль, перец горошком, лавровый лист и залить водой.

Закрыть крышку, установить клапан на значение «Высокое давление». Готовить в режиме «Суп» в течение 15 минут. Затем установить клапан на значение «Нормальное давление» и выпустить пар.

Положить кусочки рыбного филе и отварите их в бульоне в том же режиме без крышки.

Переложить филе на блюдо, в котором будет подаваться заливное. Украсить кусочки рыбы цветочками из моркови, дольками лимона, половинками вареных перепелиных яиц и листиками петрушки. Процедить бульон.

Залить блюдо с кусочками судака горячим бульоном и остудить до комнатной температуры.

Поставить заливное из судака в холодильник на ночь.

Нарезать заливное на порции, приправить хреном и подать к столу.

Белки – 397 г. Жиры – 19.32 г. Углеводы – 46 г. Калории – 1944.73 ккал.

Заливное из рыбы

Вес – 2250 г. Порции – 8.

Ингредиенты

- *2 кг рыбы*
- *1 морковь*
- *1 корень петрушки*

- *1 корень сельдерея*
- *1 луковица*
- *100 г хрена*
- *1 лавровый лист*
- *10 горошин перца*
- *10 г желатина на 1 стакан бульона*

соль вода

Подготовка

Рыбу почистить, помыть и нарезать порционными кусками. Овощи также почистить, помыть и нарезать.

Приготовление

Подготовленную рыбу сложить в чашу мультиварки-скороварки, добавить кубики моркови, нарезанный корень петрушки, сельдерея, репчатый лук, перец горошком, лавровый лист. Посолить по вкусу и залить холодной водой.

Закрыть крышку, установить клапан на значение «Высокое давление». Готовить в режиме «Пар» в течение 15 минут. Затем установить клапан на значение «Нормальное давление» и выпустить пар.

Затем шумовкой аккуратно достать рыбу из чаши, отделить мякоть от костей и выложить на блюдо.

Рыбный бульон продолжать варить с костями и плавниками в режиме «Пар» под давлением еще 15 минут.

Готовый бульон процедить и смешать с размоченным желатином. Довести до кипения (но не кипятить!). Этим бульоном залить остывшую рыбу и поставить в холодное место.

Белки – 376.63 г. Жиры – 18.93 г. Углеводы – 31.78 г. Калории – 1791 ккал.

Закуска из рыбы со сливами

Вес – 1822 г. Порции – 8.

Ингредиенты

- *1 кг филе морского языка*
- *100 г сливы без косточек*
- *1 луковица*
- *5 помидоров*
- *2 зубчика чеснока*
- *2 ст. ложки винного уксуса*
- *1 ч. ложка сахара*
- *½ пучка зелени петрушки*
- *½ пучка зелени базилика*

- *2 ст. ложки растительного масла*
- *2 ст. ложки лимонного сока*
- *перец*
- *соль*
- *вода*

Подготовка

Филе морского языка промыть, мелко нарезать, сбрызнуть лимонным соком. Сливу вымыть, обсушить и нарезать небольшими кусочками.

Рыбу и сливу положить в чашу мультиварки-скороварки, добавить 100 мл воды с добавлением уксуса и сахара.

Приготовление

Закрыть крышку, установить клапан на значение «Высокое давление». Готовить в режиме «Пар» в течение 10 минут. Затем установить клапан на значение «Нормальное давление» и выпустить пар.

За это время лук и чеснок очистить, вымыть, мелко нарезать. Помидоры вымыть, обдать кипятком, снять кожицу и нарезать небольшими кусочками. Зелень петрушки и базилика вымыть, нарубить.

Лук, чеснок поджарить на сковороде в растительном масле 2 минуты, добавить помидоры, соль, перец, перемешать, жарить еще 2 минуты.

Рыбу выложить на тарелки вместе с овощами.

При подаче к столу посыпать зеленью петрушки и базилика. Белки – 108.58 г. Жиры – 87.3 г. Углеводы – 52.68 г. Калории – 1415 ккал.

Закуска из горбуши с кабачками

Вес – 1186 г. Порции – 4.

Ингредиенты

- *400 г филе горбуши 300 г кабачков 3 яйца*
- *150 г консервированной фасоли*
- *1 луковица*
- *20 мл растительного масла*
- *100 г сметаны*
- *перец*
- *соль*

Подготовка

Кабачки вымыть, мелко нарезать. Филе горбуши промыть, крупно нарезать. Лук очистить, вымыть, нарезать кольцами.

Приготовление

Рыбу положить в чашу мультиварки-скороварки, влить растительное масло. Сверху положить, кабачки, лук и фасоль, посолить, поперчить. Залить яйцами, взбитыми со сметаной.

Закрыть крышку, установить клапан на значение «Высокое давление». Готовить в режиме «Тушение» в течение 10 минут. Затем установить клапан на значение «Нормальное давление» и выпустить пар. Белки – 105.76 г. Жиры – 72.25 г. Углеводы – 25.5 г. Калории —1186.9 ккал.

Закуска из рыбы со щавелем

Вес – 1464 г. Порции – 6.

Ингредиенты

- *1 кг филе морского языка*
- *3 помидора*
- *1 пучок щавеля*
- 1 *луковица*
- 2 *ст. ложки растительного масла*
- *1 ст. ложка винного уксуса*
- *½ пучка зелени петрушки*

перец соль

Подготовка

Филе промыть, нарезать кусками, посолить, поперчить, сбрызнуть уксусом. Лук очистить, вымыть, мелко нарезать. Помидоры обдать кипятком, снять кожицу и мелко нарезать. Щавель вымыть, срезать черешки, листья нарезать полосками. Зелень петрушки вымыть.

Приготовление

Рыбу положить в чашу мультиварки-скороварки и поджарить на растительном масле в течение 2 минут в режиме «Жарка». Добавить лук и помидоры, щавель, посолить, перемешать.

Закрыть крышку, установить клапан на значение «Высокое давление». Готовить в режиме «Тушение» в течение 10 минут. Затем установить клапан на значение «Нормальное давление» и выпустить пар.

Готовую рыбу и овощи разложить по тарелкам, украсить веточками петрушки.

Белки – 106.21 г. Жиры – 86.63 г. Углеводы—21.53 г. Калории —1281 ккал.

Закуска из рыбы с молодым картофелем

Вес – 1320 г. Порции – 6

Ингредиенты

- *800 г филе сома*
- *200 г молодого картофеля*
- *1 морковь*
- *1 луковица*
- *20 мл растительного масла*
- *1 корень петрушки*
- *1 корень сельдерея*
- ½ *пучка зеленого лука*
- ½ *пучка зелени укропа*
- *перец соль*

Подготовка

Картофель вымыть, очистить, мелко нарезать. Зеленый лук и зелень укропа вымыть, нарубить. Филе сома промыть, нарезать порционными кусками. Морковь и коренья очистить, вымыть, нарезать кубиками. Репчатый лук очистить, вымыть, мелко нарезать.

Приготовление

Рыбу посолить, поперчить, положить в чашу мультиварки-скороварки и поджарить на растительном масле 2 минуты в режиме «Жарка». Положить картофель, лук, морковь и коренья.

Закрыть крышку, установить клапан на значение «Высокое давление». Готовить в режиме «Тушение» в течение 7 минут. Затем установить клапан на значение «Нормальное давление» и выпустить пар.

При подаче к столу посыпать зеленым луком и укропом.

Белки – 142.63 г. Жиры – 89.31 г. Углеводы – 46.08 г. Калории – 1541 ккал.

Закуска из рыбы с луком

Вес – 920 г. Порции – 4.

Ингредиенты

- *500 г буффало*
- *3 луковицы*
- *2 ст. ложки панировочных сухарей*
- *70 г сливочного масла*
- *20 мл растительного масла*
- *1 пучок зелени петрушки*
- *1 лимон*
- *перец*
- *соль*

Подготовка

Рыбу почистить, выпотрошить, промыть, нарезать порционными кусками, посолить, поперчить, обвалять в сухарях. Лук очистить, вымыть и нарезать кольцами. Лимон вымыть и нарезать. Зелень петрушки вымыть.

Приготовление

Половину колец лука обжарить в сливочном масле на сковороде до золотистого цвета. Рыбу положить в чашу мультиварки-скороварки с маслом. Добавить оставшийся лук.

Закрыть крышку, установить клапан на значение «Высокое давление». Готовить в режиме «Тушение» в течение 10 минут. Затем установить клапан на значение «Нормальное давление» и выпустить пар.

Готовую рыбу выложить на блюдо, оформить веточками петрушки, кружочками лимона и жареным луком.

Белки – 97.01 г. Жиры – 82.34 г. Углеводы – 26.6 г. Калории —1220.7 ккал.

Закуска из щуки с картофелем

Вес – 1440 г. Порции – 6.

Ингредиенты

- *500 г щуки*
- *200 мл овощного бульона*
- *2 клубня картофеля*
- *2 моркови*
- *2 помидора*
- *2 луковицы*
- *1 пучок зелени укропа*
- *лавровый лист*
- *перец*
- *соль*

Подготовка

Филе щуки промыть, нарезать кусочками. Картофель и морковь очистить, вымыть, нарезать кубиками. Помидоры вымыть, обдать кипятком, снять кожицу и нарезать кусочками. Лук очистить, вымыть, мелко нарезать. Зелень укропа вымыть, нарубить.

Приготовление

Рыбу, картофель и морковь выложить слоями в чашу мультиварки-скороварки, залить бульоном. Добавить лук, помидоры, лавровый лист, посолить, поперчить. Закрыть крышку, установить клапан на значение «Высокое давление». Готовить в

режиме «Тушение» в течение 5 минут. Затем установить клапан на значение «Нормальное давление» и выпустить пар.

При подаче к столу посыпать зеленью укропа.

Белки – 102.84 г. Жиры – 5.78 г. Углеводы – 75 г. Калории – 746.5 ккал.

Креветки под майонезом

Вес – 2430.5 г. Порции – 10.

Ингредиенты

- *1,25 кг креветок среднего размера*
- *1 ч. ложка белого хрена*
- ½ *ч. ложки соевого соуса*
- 1 *стакан майонеза*
- 2 *ст. ложки соуса чили 4 стакана нарезанного*
- *салата-латука*
- *1 ч. ложка лимонного сока*
- ½ *стакана мелко нарезанного сельдерея*
- *1 ст. ложка острой приправы из маринованных овощей черный молотый перец вареные яйца*
- *помидоры черри для гарнира вода*

Подготовка

Положить в чашу мультиварки-скороварки креветки, влить немного воды.

Приготовление

Закрыть крышку, установить клапан на значение «Высокое давление». Готовить в режиме «Тушение» в течение 5 минут. Затем установить клапан на значение «Нормальное давление» и выпустить пар.

Откинуть креветки на дуршлаг и охладить. Затем выложить на бумажное полотенце и дать просохнуть. Переложить креветки в миску, накрыть крышкой и поставить в холодильник.

Взбить майонез, соус чили, сельдерей, хрен, маринованные овощи, лимонный сок и соевый соус. Поперчить. Разложить салат-латук по тарелкам.

Положить сверху креветки, полить соусом и украсить нарезанными вареными яйцами помидорами черри.

Белки – 279.98 г. Жиры – 146.51 г. Углеводы – 9.61 г. Калории – 2474.5 ккал.

Креветки по-итальянски

Вес – 1040.5 г. Порции – 4.

Ингредиенты

- *600 г больших очищенных креветок*
- *5 ст. ложек свежего сока лайма*
- *3 ст. ложки сахара*
- *2 зубчика чеснока*
- *2 ст. ложки соевого соуса*
- *2 ст. ложки рисового уксуса*
- 1 *измельченный сладкий перец*
- 2 *ст. ложки оливкового масла*
- ½ *ч. ложки семян тмина*
- *2 ст. ложки соуса чили*
- • *черный молотый перец*
- *2 ч. ложки молотого имбиря*
- *1 рубленый лук-шалот*

Подготовка

Соединить чеснок, 2 ст. ложки сока лайма, тмин и черный перец. Добавить креветки и перемешать. Оставить при комнатной температуре на 20 минут.

Уложить креветки в чашу мультиварки-скороварки, влить немного воды.

Приготовление

Закрыть крышку, установить клапан на значение «Высокое давление». Готовить в режиме «Тушение» в течение 5 минут. Затем установить клапан на значение «Нормальное давление» и выпустить пар.

Переложить креветки в сервировочный салатник, закрыть и поставить охлаждаться в холодильнике примерно на 1 час.

В блендере смешать до консистенции пюре оставшиеся 3 ст. ложки сока лайма с коричневым сахаром, соевым соусом, уксусом, маслом, соусом чили, имбирем, луком-шалотом.

Переложить в соусницу и подать к холодным креветкам.

Белки – 135.85 г. Жиры – 28.79 г. Углеводы – 114.8 г. Калории – 1248 ккал.

Омлет классический

Вес – 900 г. Порции – 4.

Ингредиенты

- *10 яиц*
- *500 мл молока*
- *30 г сливочного масла*
- *соль*

• *специи*

Подготовка

Яйцо с молоком взбить венчиком до однородной массы, добавить соль, специи и перемешать.

Приготовление

Чашу мультиварки-скороварки смазать сливочным маслом, влить яично-молочную смесь.

Закрыть крышку, не закрывая клапан выпуска пара. Готовить в режиме «Выпечка» в течение 25 минут.

Готовый омлет можно посыпать тертым сыром и измельченной свежей зеленью.

Белки – 75.84 г. Жиры – 93.98 г. Углеводы —27.53 г. Калории —1282 ккал.

Фриттата с луком-пореем и спаржей

Вес – 1096 г. Порции – 4.

Ингредиенты

- *250 г лука-порея*
- *250 г спаржи*
- *70 г грибов шиитаке*
- *110 г сыра*
- *8 яиц*
- *2 ст. ложки сливочного масла*
- *соль*
- *перец по вкусу*

Подготовка

Лук почистить и нашинковать крупными кольцами. Почистить спаржу и нарезать ее кусочками по 2 см. Измельчить шляпки грибов шиитаке. Сыр нарезать крупными кубиками. Разбить яйца в глубокую миску, добавить сыр, соль, перец и тщательно перемешать.

Приготовление

В чашу мультиварки-скороварки положить масло и лук. Обжарить в режиме «Жарка» 3 минуты. Добавить спаржу, грибы, посолить и тушить еще 7 минут.

Влить взбитое яйцо с сыром и тщательно перемешать. Закрыть крышку, не закрывая клапан выпуска пара. Готовить в режиме «Выпечка» в течение 25 минут.

Белки – 90.47 г. Жиры – 108.09 г. Углеводы – 39.19 г. Калории —1481 ккал.

Закуска грибная

Вес – 900 г. Порции – 4.

Ингредиенты

- *700 г грибов*
- *1 головка репчатого лука*
- *60 г зеленого лука*
- *60 мл растительного масла*
- *½ ч. ложки лимонного сока*
- *укроп соль сахар по вкусу*

Подготовка

Грибы и репчатый лук почистить, промыть и нарезать. Зеленый лук промыть, обсушить и нарубить.

Приготовление

Репчатый лук выложить в чашу мультиварки-скороварки.

В режиме «Обжарка» на растительном масле обжарить лук до золотистого цвета.

Добавить грибы, соль, лимонный сок, сахар. Закрыть крышку, установить клапан на значение «Высокое давление». Готовить в режиме «Тушение» в течение 7 минут. Затем установить клапан на значение «Нормальное давление» и выпустить пар.

Подавать закуску охлажденной, посыпав рубленным зеленым луком и зеленью.

Белки – 27.78 г. Жиры – 71.85 г. Углеводы – 34.5 г. Калории – 792.35 ккал.

Закуска из грибов со сметаной

Вес – 1484 г. Порции – 4.

Ингредиенты

- *800 г белых грибов и подберезовиков*
- *150 г сливочного масла*
- *2 луковицы*
- *200 г сметаны*
- *2 ст. ложки растительного масла*
- *100 г сыра*
- *1 пучок укропа*
- *перец*
- *соль*

Подготовка

Лук очистить, вымыть и нарезать кольцами. Сыр натереть на крупной терке. Зелень укропа вымыть и нарубить. Грибы перебрать, вымыть, очистить, крупно нарезать.

Приготовление

Положить в чашу мультиварки-скороварки и тушить в

растительном масле 1–2 минуты в режиме «Жарка». Добавить лук, посолить, поперчить, полить растопленным сливочным маслом.

Добавить сметану и сыр, перемешать.

Закрыть крышку, установить клапан на значение «Высокое давление». Готовить в режиме «Тушение» в течение 5 минут.

Затем установить клапан на значение «Нормальное давление» и выпустить пар.

При подаче к столу посыпать нарезанным укропом.

Белки – 63.8 г. Жиры – 221 г. Углеводы – 53.25 г. Калории – 2341 ккал.

Закуска из баклажанов с орехами

Вес – 1010 г. Порции – 4.

Ингредиенты

- *2 ст. ложки оливкового масла*
- 1 *головка репчатого лука*
- 2 *зубчика чеснока*
- *1 средний баклажан*
- *170 мл томатного сока*
- *2 стакана воды*
- ½ *стакана мелко нарубленных орехов*
- *50 г маленьких зеленых оливок*
- *50 г черных оливок*
- *3 ст. ложки уксуса*
- *2 ч. ложки сахара*
- *2 ч. ложки соли черный перец*

Подготовка

Разогреть растительное масло в чаше мультиварки-скороварки. Прожарить лук и чеснок в жире, пока они не станут слегка коричневыми в режиме «Жарка». Добавить нарезанные баклажаны и готовить в течение 1 минуты в том же режиме.

Влить томатный сок, воду, уксус. Положить сельдерей, оливки, сахар, соль и перец.

Приготовление

Закрыть крышку, установить клапан на значение «Высокое давление». Готовить в режиме «Тушение» в течение 4 минут. Затем установить клапан на значение «Нормальное давление» и выпустить пар.

Перед подачей на стол влить еще немного оливкового масла, уксуса. Добавить черный перец.

Белки – 3.84 г. Жиры – 25.69 г. Углеводы – 41 г. Калории – 399.54 ккал.

Горячая закуска из баклажана, запеченного с сыром

Вес – 450 г. Порции – 4.

Ингредиенты

- *1 баклажан*
- *1 большой помидор*
- *адыгейский сыр*
- *½ пучка зеленого лука*
- *соль*
- *оливковое масло кинза*

Подготовка

Овощи почистить и помыть.

Баклажан нарезать тонкими кружочками, помидор и сыр – тонкими ломтиками. Репчатый лук мелко порубить.

Приготовление

Чашу мультиварки-скороварки смазать оливковым маслом. Выложить слоями: баклажаны, лук, помидоры. Повторить слои. Затем посыпать луком и сыром.

Закрыть крышку, установить клапан на значение «Высокое давление». Готовить в режиме «Тушение» 7 минут. Затем установить клапан на значение «Нормальное давление» и выпустить пар. Блюдо украсить кинзой.

Белки – 39.13 г. Жиры – 28.32 г. Углеводы – 9.84 г. Калории – 530.2 ккал.

Гороховый мусс

Вес – 632 г. Порции – 4.

Ингредиенты

- *300 г свежего*
- *или замороженного горошка*
- *1 ч. ложка сливочного масла*
- *150 г творога*
- *1 маленькая луковица*
- *соль*
- *черный молотый перец*
- *½ стакана воды*

Подготовка

Положить в чашу мультиварки-скороварки масло, горошек, тонко нарезанную луковицу и посолить.

Приготовление

Обжарить 2 минуты в режиме «Жарка». Добавить воду.

Закрыть крышку, установить клапан на значение «Высокое

давление». Готовить в режиме «Тушение» в течение 7 минут. Затем установить клапан на значение «Нормальное давление» и выпустить пар.

Затем содержимое взбить блендером в крем. Остудить. Тщательно перемешать с творогом. При необходимости добавить соль и черный молотый перец. Форму для мусса выложить пищевой пленкой и заполнить муссом. Поставить в холодильник для формирования.

После затвердения мусс выложить на тарелку. Подать черный хлеб, кружочки редиски.

Белки – 36.94 г. Жиры – 19.58 г. Углеводы – 40.26 г. Калории – 486 ккал.

Закуска охотничья

Вес – 1907 г. Порции – 8.

Ингредиенты

- *5 баклажанов*
- *7 помидоров*
- *5 головок репчатого лука*
- *2 сладких перца*
- *8 зубчиков чеснока*
- *25 мл уксуса*
- *70 мл растительного масла*

соль

Подготовка

Помидоры помыть и разрезать на четвертинки. Репчатый лук почистить, помыть и разрезать на четыре дольки.

Сладкий перец помыть, удалить плодоножки и семена. Затем нарезать четвертинками. Чеснок почистить и крупно нашинковать. Баклажаны помыть, измельчить крупными кусками.

Приготовление

Подготовленные овощи выложить в чашу мультиварки-скороварки слоями: помидоры, лук, перец, чеснок, баклажаны. Каждый слой немного посолить.

Залить овощи смесью уксуса с растительным маслом.

Закрыть крышку, установить клапан на значение «Высокое давление». Готовить в режиме «Тушение» в течение 20 минут. Затем установить клапан на значение «Нормальное давление» и выпустить пар.

Белки – 20.29 г. Жиры – 72 г. Углеводы – 111.6 г. Калории – 1144 ккал.

Бульоны и супы

Суп должен быть виден, но неслышен.

Геннадий Малкин

Супы до сих пор остаются неотъемлемой частью нашего рациона питания. Конечно же, со временем эти традиционные для славянской кухни блюда значительно изменились. Если в древности горячие жирные супы были жизненно необходимы, они не только восполняли потерю энергии и согревали в суровые зимы, но и являлись источником витаминов и питательных веществ. Сегодня в век централизованного отопления и доступности практически любых продуктов, супы утратили свою «спасительную» роль, но кто же откажется от ароматного борща или вкуснейшей солянки, и разве можно назвать человека рыбаком, если на рыбалке он не приготовил на костре наваристую уху?

К положительным свойствам супов относятся их быстрое усваивание и улучшение пищеварения, позитивное влияние определенных супов при некоторых болезнях желудка. Интересно, что специалисты из Национального института Сингапура в своих исследованиях пришли к выводу, что куриный бульон улучшает состояние сосудов и сердца.

Одним из недостатков многих супов является длительное приготовление – сначала надо сварить бульон, что занимает от 40 минут до 1,5 часов. Принцип приготовления супа в мультиварке-скороварке отличается от классического способа его варки. Все или почти все ингредиенты закладываются сразу. Можно сказать, что мы их готовим, как любое тушеное блюдо, только в большем количестве воды. Вместо свежих овощей (сладкий перец, цветная капуста, шампиньоны, стручковая фасоль) можно использовать замороженные.

Мультиварка-скороварка значительно ускоряет процесс приготовления супа. В ней можно приготовить практически любой суп, изысканный сырный суп в скороварке готовится за 10 минут, а нежный фасолевый суп в скороварке будет готов через 30 минут. Благодаря повышенному давлению в плотно закрытой скороварке, более высокой температуре кипения, продукты достигают полной готовности в 3–4 раза быстрее. При этом они остаются ароматными и приятными на вид, а главное полезными, чем меньше время приготовления блюда, тем больше сохраняется

витаминов и полезных микроэлементов.

Несколько советов по приготовлению бульонов и супов в мультиварке-скороварке.

Жидкость из герметичного агрегата практически не испаряется, поэтому добавлять ее нужно столько, сколько должно быть в уже готовом супе.

В густых супах мало жидкости, способной испариться – что приводит к тому, что скороварка долго не получает давления. Сгущайте супы после того, как варка под давлением закончится, или готовьте заправку для сгущения отдельно, и добавляйте тогда, когда суп уже готов.

Молоко, сливки и сыры добавляйте в супы в самом конце: они плохо переносят очень горячую среду внутри скороварки – они могут пригореть или свернуться. Подождите, пока закончится приготовление под давлением, затем можете добавлять молочные продукты. Несколько дополнительных минут кипения после их добавления будет достаточным, чтобы весь суп получил нужный вкус и густоту.

Айнтопф с говядиной по-немецки

Вес – 2695 г. Порции – 8.

Ингредиенты

- *1 л мясного бульона*
- *450 г говядины*
- *600 г консервированной кукурузы*
- *50 г риса*
- *3 ст. ложки топленого масла*
- *3 луковицы*
- *1 сладкий перец*
- *1 стебель лука-порея*
- *4 стебля сельдерея*
- *1 пучок петрушки*
- *тертый мускатный орех черный молотый перец сушеный тимьян*
- *соль*

Подготовка

Мясо промыть и нарезать небольшими кубиками. Все овощи почистить и измельчить.

Приготовление

Мясо выложить в чашу мультиварки-скороварки с топленым маслом, включить режим «Жарка» и обжарь говядину с открытой крышкой. Лук добавить к мясу и обжарить до золотистого цвета. Залить все бульоном.

Закрыть крышку, установить клапан на значение «Высокое давление». Готовить в режиме «Суп» в течение 25 минут. Затем установить клапан на значение «Нормальное давление» и выпустить пар. Открыть крышку и добавить в бульон нарезанные овощи. Засыпать рис и кукурузу.

Закрыть крышку, установить клапан на значение «Высокое давление». Готовить в режиме «Плов» в течение 8 минут. Затем установить клапан на значение «Нормальное давление» и выпустить пар.

Готовый суп перелить в тарелки и подать к столу.

Белки – 124.02 г. Жиры – 125.61 г. Углеводы – 206 г. Калории – 2438 ккал.

Борщ

Вес – 3135 г. Порции – 8.

Ингредиенты

- *400 г филе говядины*
- *300 г картофеля*
- *250 г капусты*
- *200 г свеклы*
- *100 г моркови*
- *100 г репчатого лука*
- *80 г томатной пасты*
- *5 г чеснока*
- *1,7 л воды*
- *зелень*
- *соль*
- *специи*

Подготовка

Мясо промыть. Говядину, лук, свеклу, морковь, капусту и картофель нарезать соломкой толщиной 0,5 см. Чеснок и зелень измельчить ножом.

Приготовление

Говядину, лук, свеклу, капусту, чеснок, морковь и картофель выложить в чашу мультиварки-скороварки, залить водой. Добавить томатную пасту, соль, специи и перемешать.

Закрыть крышку, установить клапан на значение «Высокое давление». Готовить в режиме «Суп» в течение 30 минут. Затем установить клапан на значение «Нормальное давление» и выпустить пар. Суп посыпать зеленью.

Белки – 101.41 г. Жиры —16.98 г. Углеводы —121 г. Калории – 993.25 ккал.

Русский борщ

Вес – 2521 г. Порции – 8.

Ингредиенты

- *300 г говядины 1,5 л воды 1 свекла 1 луковица*
- *1 помидор*
- *250 г белокочанной капусты*
- *2 клубня картофеля 1 сладкий перец*
- *1 ч. ложка томатной пасты*
- *растительное масло*
- *1 зубчик чеснока*
- *соль*
- *черный перец горошком*
- *зелень*
- *вода*

Подготовка

Все овощи помыть и почистить. Морковь натереть на крупной терке, свеклу нарезать соломкой. Лук, сладкий перец, картофель и помидор измельчить кубиками. Чеснок потолочь.

Мясо помыть и нарезать кусочками.

Приготовление

В чашу мультиварки-скороварки налить растительное масло и выложить туда морковь и свеклу.

Готовить в режиме «Обжарка», не закрывая крышку, в течение 5 минут. Добавить к зажарке лук, сладкий перец, говядину вместе с измельченным чесноком и томатной пастой. Влить немного воды.

Закрыть крышку, не закрывая клапан выпуска пара. Тушить 10 минут в том же режиме.

Затем открыть крышку, залить мясо и овощи кипяченой водой. Добавить капусту, картофель, помидор, специи и соль.

Закрыть крышку, установить клапан на значение «Высокое давление». Готовить в режиме «Суп» в течение 30 минут. Затем установить клапан на значение «Нормальное давление» и выпустить пар.

Белки – 66.1 г. Жиры – 54.92 г. Углеводы – 45.2 г. Калории – 908.1 ккал.

Борщ с черносливом и грибами

Вес – 1270 г. Порции – 4.

Ингредиенты

- *350 г молодой свеклы*
- *300 г молодой капусты*
- *1 крупная морковь*
- *1 помидор*
- *1 корень петрушки*
- *50 мл растительного масла*
- *50 г сахара*
- *100 г белых грибов или шампиньонов*
- *½ лимона*
- *1 луковица*
- *100 г чернослива без косточек соль перец*
- *зелень петрушки вода сметана или майонез*

Подготовка

Грибы, тщательно промыть и крупно нарезать. Овощи помыть, почистить и мелко нарезать. Зелень промыть, обсушить, измельчить.

Приготовление

Включить режим «Обжарка» и на разогретом масле обжарить лук, морковь, грибы и корень петрушки. Добавить мелко нарезанную свеклу, лимонный сок, 200 мл воды и сахар. Все

тщательно перемешать и пассеровать в течение 3 минут.

После чего отменить режим нажатием кнопки «Подогрев/ Отмена». Долить воды, посолить, поперчить. Закрыть крышку, установить клапан на значение «Высокое давление». Готовить в режиме «Суп» в течение 4 минут. Затем установить клапан на значение «Нормальное давление» и выпустить пар.

Открыть крышку добавить капусту, очищенный от кожицы и нарезанный дольками помидор, чернослив и зелень.

Закрыть крышку, установить клапан на значение «Высокое давление». Готовить в режиме «Суп» в течение 3 минут. Затем установить клапан на значение «Нормальное давление» и выпустить пар.

Подавать как в горячем, так и в холодном виде, по желанию добавив сметану или майонез.

Белки – 17.93 г. Жиры – 52.9 г. Углеводы – 127.2 г. Калории – 1001 ккал.

Борщ летний

Вес – 1460 г. Порции – 5.

Ингредиенты

- *600 г свеклы с ботвой*
- *150 г стебля сельдерея*
- *250 г кабачков*
- *1 морковь*
- *1 головка репчатого лука*
- 1 *картофелина соль*
- 2 *лавровых листа черный перец горошком вода*

Для подачи к столу:

- *3 зубчика чеснока 1 пучок зелени 150 г сметаны*

Подготовка

Овощи помыть и почистить. Нарезать морковь, сельдерей, ботву свеклы, картофель и кабачки крупной соломкой. Луковицу использовать целиком.

Приготовление

Положить в чашу мультиварки-скороварки подготовленные ингредиенты, добавить воду до максимальной отметки, соль, лавровый лист и перец.

Закрыть крышку, установить клапан на значение «Высокое

давление». Готовить в режиме «Суп» в течение 20 минут. Затем установить клапан на значение «Нормальное давление» и выпустить пар. Удалить луковицу из чаши, добавить измельченный чеснок и дать борщу настояться в течение 15 минут.

Перелить летний борщ по глубоким тарелкам, украсить мелко нарезанной зеленью, приправить сметаной и подать к столу.

Белки – 13.41 г. Жиры – 16.69 г. Углеводы – 56 г. Калории – 421.41 ккал.

Борщ вегетарианский

Вес – 2455.5 г. Порции – 8.

Ингредиенты

- *300 г капусты*
- 1 *л воды*
- 2 *картофеля*
- *2 лавровых листа*
- *½ сладкого перца*
- 5 *горошин душистого перца*
- *2 помидора*
- 6 *зубчиков чеснока 2 свеклы*
- *1 ст. ложка соли*
- *1 морковь*
- ½ *ч. ложки лимонной кислоты*
- 1 *луковица*
- 2 *ст. ложки растительного масла*

Подготовка

Для приготовления свекольного настоя 1 очищенную свеклу, натереть на крупной терке, залить стаканом кипятка, добавить лимонную кислоту, дать настояться 20–30 минут.

Овощи почистить, помыть. Нашинковать лук и капусту, морковь и свеклу натереть на крупной терке, сладкий перец мелко нарубить, а картофель нарезать крупной соломкой.

Помидоры очистить от кожицы, сделав крестообразные надрезы и залив кипятком на 2–3 минуты, затем помидоры мелко нарезать.

Приготовление

Для приготовления заправки в режиме «Обжарка» сначала поджарить лук, затем морковь и свеклу в течение 5 минут.

Добавить в чашу воду, картофель капусту, помидоры, сладкий перец, лавровый лист, перец горошком и соль.

Закрыть крышку, установить клапан на значение «Высокое давление». Готовить в режиме «Суп» в течение 3 минут. Затем установить клапан на значение «Нормальное давление» и выпустить пар.

Добавить в борщ процеженный свекольный настой и чеснок.

Белки – 18.17 г. Жиры – 35.9 г. Углеводы —108 г. Калории – 779.81 ккал.

Борщ из индейки

Вес – 1900 г. Порции – 8.

Ингредиенты

- *1 крыло индейки*
- *300 г филе бедра индейки*
- *2 свеклы*
- *1 морковь*
- *4 картофелины*
- *½ кочана капусты*
- *1 головка репчатого лука*
- *4 зубчика чеснок*
- *соль*
- *специи*
- *лавровый лист*
- *вода*

Подготовка

Овощи помыть и почистить. Картофель нарезать кубиками. Капусту нашинковать.

Приготовление

Свеклу, лук и морковь положить целиком в чашу мультиварки-скороварки, добавить мясо, картофель и капусту, залить водой до максимальной отметки, посолить, положить лавровый лист и специи.

Закрыть крышку, установить клапан на значение «Низкое давление». Готовить в режиме «Тушение» в течение 1 часа 10 минут. Затем установить клапан на значение «Нормальное давление» и выпустить пар.

Вынуть из борща свеклу, морковь и лук. (Лук выбросить.) Измельченный чеснок положить в борщ и закрыть крышку. Остывшие свеклу и морковь натереть на терке и положить в борщ.

Белки – 85 г. Жиры – 5 г. Углеводы – 163 г. Калории – 952 ккал.

Рассольник

Вес – 3400 г. Порции – 10.

Ингредиенты

- *250 г филе говядины*
- *400 г картофеля*
- *230 г перловой крупы*
- *130 г репчатого лука*
- *100 г соленых огурцов*
- *100 мл огуречного рассола*
- *30 мл растительного масла*
- *80 г моркови*
- *80 г томатной пасты*
- *2 л воды*
- *соль*
- *специи*

Подготовка

Мясо промыть, вместе с картофелем нарезать кубиками. Морковь, лук и огурцы нарезать небольшими кубиками. Перловую крупу промыть.

Приготовление

В чашу мультиварки-скороварки выложить морковь, лук, огурцы, добавить томатную пасту и растительное масло.

Готовить овощи в режиме «Жарка» при открытой крышке, периодически помешивая, в течение 7 минут. После чего отменить режим нажатием кнопки «Подогрев/Отмена».

Затем добавить огуречный рассол, картофель, мясо, перловку. Залить водой, добавить соль и специи. Перемешать.

Закрыть крышку, установить клапан на значение «Высокое давление». Готовить в режиме «Суп» в течение 30 минут. Затем установить клапан на значение «Нормальное давление» и выпустить пар.

Белки – 87.78 г. Жиры – 44.23 г. Углеводы – 276 г. Калории – 1771.7 ккал.

Рассольник куриный

Вес – 2648 г. Порции – 8.

Ингредиенты

- *по 100 г куриных потрохов (печени, желудков и сердца)*
- *2 лавровых л иста*
- *8 горошин душистого перца*
- *1,2 л воды*

- *6 зубчиков чеснока*
- *200 г соленых огурцов*
- *1 ст. ложка укропа*
- *3 ст. ложки коричневого риса*
- *1 ч. ложка эстрагона*
- *1 морковь*
- *1 ч. ложка чабера*
- *1 луковица*
- *1 ст. ложка соли*
- *1 корень пастернака*

Подготовка

Овощи почистить, помыть. Лук мелко нарезать, морковь, огурцы и пастернак натереть на крупной терке. С потрохов срезать жир, желчные ходы, разрезать сердца пополам, остальное нарезать соответственно размеру сердечек, тщательно помыть.

Приготовление

Сложить потроха в чашу мультиварки-скороварки и залить водой.

Закрыть крышку, установить клапан на значение «Высокое давление». Готовить в режиме «Суп» в течение 15 минут. Затем установить клапан на значение «Нормальное давление» и выпустить пар.

Открыть крышку и снять пену, добавить пастернак, морковь, лук, рис, соль.

Закрыть крышку, установить клапан на значение «Высокое давление». Готовить в режиме «Суп» в течение 10 минут. Затем установить клапан на значение «Нормальное давление» и выпустить пар.

Открыть крышку, добавить натертые на терке огурцы (с маленьких огурцов кожицу снимать не надо), перец горошком, лавровый лист, приправы.

Закрыть крышку, установить клапан на значение «Высокое давление». Готовить в режиме «Суп» в течение 5 минут. Затем установить клапан на значение «Нормальное давление» и выпустить пар.

Подавать с мелко нарубленным чесноком. Белки – 90.28 г. Жиры – 73.39 г. Углеводы – 69 г. Калории – 1292.52 ккал

Рассольник с куриными сердечками

Вес – 2500 г. Порции – 10.

Ингредиенты

- *300 г куриных сердечек*

- *100 г фасоли*
- *300 г картофеля*
- *1 головка репчатого лука*
- *50 г сливочного масла*
- *150 г соленых огурцов*
- 1 *ч. ложка томатной пасты*
- 2 *зубчика чеснока*
- *1 пучок петрушки*
- *1,5 л воды (бульона) соль*
- *перец*

Подготовка

Овощи помыть и почистить. Лук мелко нашинковать, картофель нарезать кубиками, соленые огурцы – ломтиками. Чеснок нарубить.

Приготовление

Промыть фасоль, положить в чашу мультиварки-скороварки и залить холодной водой.

Закрыть крышку, установить клапан на значение «Высокое давление». Готовить в режиме «Суп» в течение 10 минут. Затем установить клапан на значение «Нормальное давление» и выпустить пар.

Процедить содержимое чаши, затем очистить ее. Положить куриные сердечки в чашу, залить горячей водой, довести до кипения и проварить в том же режиме в течение 3 минут. Процедить сердечки и промыть холодной водой. Очистить чашу.

Включить режим «Обжарка», растопить сливочное масло, обжарить репчатый лук. Добавить 1,5 л бульона (воды) с разведенной томатной пастой. Выложить подготовленные овощи: картофель, соленые огурцы, фасоль, куриные сердечки, соль, перец.

Закрыть крышку, установить клапан на значение «Высокое давление». Готовить в режиме «Суп» в течение 15 минут. Затем установить клапан на значение «Нормальное давление» и выпустить пар.

Открыть крышку, добавить в суп рубленый чеснок, зелень петрушки и довести еще раз до кипения, в режиме «Обжарка».

Белки – 65 г. Жиры – 85 г. Углеводы – 93 г. Калории – 1387 ккал.

Солянка

Вес – 3740 г. Порции – 12.

Ингредиенты

- *400 г филе говядины*
- *200 г филе копченой курицы*
- *130 г охотничьих колбасок*
- *560 г картофеля*
- *150 г моркови*
- *100 г томатно й пасты*
- *100 г репчатого лука*
- *100 мл огуречного рассола*
- *2 л воды*
- *соль*
- *специи*

Подготовка

Говядину промыть. Мясо, морковь, лук, картофель, колбаски и курицу нарезать соломкой по 0,5 см толщиной.

Приготовление

Выложить все ингредиенты в чашу мультиварки-скороварки, залить водой. Добавить огуречный рассол, томатную пасту, соль, специи и перемешать.

Закрыть крышку, установить клапан на значение «Высокое давление». Готовить в режиме «Суп» в течение 30 минут. Затем установить клапан на значение «Нормальное давление» и выпустить пар.

Белки – 136.17 г. Жиры – 49.48 г. Углеводы – 138 г. Калории – 1504.8 ккал

Рыбная солянка

Вес – 3795 г. Порции – 12.

Ингредиенты

- 1 *кг трески*
- 2 *луковицы*

3 *соленых огурца 1 картофелина*

- *3 помидора*
- 1 *стебель сельдерея*
- 2 *ст. ложки томатной пасты*
- *оливки*
- *3 ст. ложки растительного масла*
- *соль*
- *черный перец горошком*
- *2 л воды*

Подготовка

Овощи помыть и почистить. Лук нарезать полукольцами, огурцы – соломкой. Помидоры очистить от кожицы и нарезать

кубиками. Картофель нарезать соломкой.

Треску обработать и промыть холодной водой.

Приготовление

Рыбу положить в чашу мультиварки-скороварки, залить водой.

Закрыть крышку, установить клапан на значение «Высокое давление». Готовить в режиме «Пар» в течение 7 минут. Затем установить клапан на значение «Нормальное давление» и выпустить пар.

Затем вынуть рыбу и разобрать от костей. Бульон процедить. Чашу очистить, влить растительное масло и слегка обжарить лук в режиме «Жарка». Добавить огурцы и потушить вместе с луком 5 минут. После добавить помидоры, картофель, рыбу, нарезанный сельдерей, томатную пасту, соль, перец по вкусу. Залить бульоном.

Закрыть крышку, установить клапан на значение «Высокое давление». Готовить в режиме «Пар» в течение 15 минут. Затем установить клапан на значение «Нормальное давление» и выпустить пар.

Подавать солянку со сметаной, оливками и зеленью.

Белки – 187.82 г. Жиры – 9.07 г. Углеводы – 59 г. Калории – 1056.2 ккал

Зеленые щи

Вес – 1000 г. Порции – 4.

Ингредиенты

- *100 г шпината*
- *100 г щавеля*
- *100 г мангольда*
- *1 морковь*
- 1 *луковица*
- 2 *картофелины соль*
- *2 лавровых листа*
- *перец черный горошком вода*

Для подачи к столу:

5 яиц

150 г сметаны

Подготовка

Яйца отварить. Овощи промыть и почистить. Нарезать шпинат, щавель и мангольд крупной соломкой.

Картофель измельчить небольшими кубиками, морковь – соломкой, луковицу использовать целиком.

Приготовление

Положить в чашу мультиварки-скороварки подготовленные морковь, картофель.

Добавить воду до максимальной отметки, соль, лавровый лист и перец.

Закрыть крышку, установить клапан на значение «Высокое давление». Готовить кушанье в режиме «Суп» в течение 15 минут. Затем установить клапан на значение «Нормальное давление» и выпустить пар.

Удалить луковицу из чаши, добавить нарезанные листья шпината, щавель и мангольда. Готовить без крышки, довести щи до кипения в том же режиме. Дать настояться щам 30 минут.

Перелить щи по глубоким тарелкам, украсить половинками вареных яиц, приправить сметаной и подать к столу.

Белки – 46 г. Жиры – 42 г. Углеводы – 63 г. Калории – 816 ккал.

Летние щи с картофелем

Вес – 2300 г. Порции – 7.

Ингредиенты

- *850 г телятины (мякоть на кости)*
- *2 моркови*
- *1 луковица*
- 1 *пучок зелени соль*
- 2 *лавровых листа*
- *перец черный горошком вода*

Для щей:

- *300 г молодой капусты*
- *300 г картофеля*
- *250 г моркови*
- *100 г помидоров*
- *100 г корня петрушки*
- *бульон из телятины*
- *3 зубчика чеснока*
- *соль*

Для подачи к столу:

- *свежая петрушка*
- *150 г сметаны*

Подготовка

Промыть кусок телятины. Положить в чашу мультиварки-скороварки все ингредиенты для бульона.

Приготовление

Закрыть крышку, установить клапан на значение «Высокое давление». Готовить в режиме «Суп» в течение 30 минут. Затем установить клапан на значение «Нормальное давление» и выпустить пар.

Процедить бульон. Мясо отделить от костей и мелко нарезать.

Овощи помыть и почистить.

Нарезать крупно помидоры и картофель, морковь и корень петрушки измельчить соломкой, чеснок пропустить через пресс. Кочан молодой капусты разрезать на 4 части. Влить в очищенную чашу процеженный бульон, подготовленные ингредиенты для щей.

Закрыть крышку, установить клапан на значение «Высокое давление». Готовить в том же режиме в течение 25 минут. Затем установить клапан на значение «Нормальное давление» и выпустить пар.

Перелить щи с картофелем по глубоким тарелкам, украсить веточками петрушки, приправьте сметаной и подать к столу.

Белки – 200 г. Жиры – 38 г. Углеводы – 135 г. Калории – 1649 ккал.

Щи из свежей капусты

Вес – 2620 г. Порции – 8.

Ингредиенты

- *400 г филе говядины*
- *300 г белокочанной капусты*
- *240 г картофеля*
- *240 г репчатого лука*
- *200 г моркови*
- *40 мл растительного масла*
- *1,2 л воды*
- *соль*
- *специи*

Подготовка

Морковь натереть на крупной терке, лук нарезать соломкой, капусту тонко нашинковать, картофель нарезать соломкой толщиной 1 см.

Мясо промыть, нарезать кубиками по 1,5–2 см.

Приготовление

Морковь и лук выложить в чашу мультиварки-скороварки, добавить растительное масло.

Готовить овощи в режиме «Жарка» при открытой крышке,

периодически помешивая, в течение 5 минут. После чего отменить режим нажатием кнопки «Подогрев/Отмена».

В чашу мультиварки-скороварки выложить мясо, картофель, капусту, добавить соль, специи. Залить водой.

Закрыть крышку, установить клапан на значение «Высокое давление». Готовить в режиме «Суп» в течение 30 минут. Затем установить клапан на значение «Нормальное давление» и выпустить пар.

Белки – 96.56 г. Жиры – 55.42 г. Углеводы – 102.6 г. Калории – 1247 ккал.

Весенний суп с курицей

Вес – 3900 г. Порции – 12.

Ингредиенты

- *8 куриных голеней*
- *100 г лука– шалота*
- *100 г лука-порея*
- *300 г молодой моркови*
- *250 г лапши*
- *5 зубчиков чеснока*
- *50 мл сока лимона*
- *50 г сливочного масла*
- 1 *стручок острого перца соль*
- 2 *л воды*

Подготовка

Снять кожу с куриных голеней и промыть их. Овощи помыть и почистить.

Нарезать мелко чеснок и лук-шалот, лук-порей измельчить полукольцами, молодую морковь разрезать вдоль пополам.

Приготовление

Положить в чашу мультиварки-скороварки сливочное масло и обжарить в режиме «Выпечка» подготовленные овощи. Выложить в чашу куриные голени, посолить, добавить стручок перца и влить воду.

Закрыть крышку, установить клапан на значение «Высокое давление». Готовить в режиме «Суп» в течение 30 минут. Затем установить клапан на значение «Нормальное давление» и выпустить пар.

Затем добавить лапшу и сварить ее в том же режиме с открытой крышкой.

Перелить весенний суп по глубоким тарелкам и подать к столу. По желанию отделить куриное мясо от костей, нарезать и

добавить в суп.

Белки – 195 г. Жиры – 190 г. Углеводы – 178 г. Калории – 3211 ккал.

Суп из цветной капусты и брокколи

Вес – 1200 г. Порции – 4.

Ингредиенты

- *150 г репчатого лука*
- *250 г цветной капусты*
- *250 г брокколи*
- *200 г моркови*
- *150 г картофеля*
- *1 сладкий перец*

150 г помидоров

- *3 лавровых листа*
- *черный молотый перец соль*
- *вода*
- *4 зубчика чеснока*
- *2 ст. ложки оливкового масла*
- *1 пучок свежей зелени*

Подготовка

Овощи почистить и помыть. Капусту разделить на соцветия, морковь натереть на крупной терке. Картофель, помидоры и сладкий перец нарезать кубиками.

Приготовление

Положить в чашу мультиварки-скороварки луковицу целиком, цветную капусту, брокколи, морковь, картофель, помидоры, сладкий перец, лавровый лист, соль и специи. Влить воду, заполнив кастрюлю до максимальной отметки и перемешать.

Закрыть крышку, установить клапан на значение «Высокое

давление». Готовить в режиме «Суп» в течение 10 минут. Затем установить клапан на значение «Нормальное давление» и выпустить пар.

Удалить луковицу. Добавить толченый чеснок, оливковое масло и мелко нарезанную свежую зелень, перемешать. Перелить суп по глубоким тарелкам и подать к столу. Белки – 23 г. Жиры – 3 г. Углеводы – 96 г. Калории – 455 ккал.

Картофельный суп с телятиной

Вес – 2000 г. Порции – 8.

Ингредиенты

- *850 г телятина (мякоть на кости)*

• *2 моркови*
• *1 головка репчатого лука*
• 1 *пучок зелени соль*
• 2 *лавровых листа перец черный горошком вода*

Для супа:

• *30 мл растительного масла*
• *1 луковица*
• *1 морковь*
• 1 *корень петрушки*
• *300 г картофеля мясной бульон*
• 2 *зубчика чеснока*

Для подачи к столу:

• *5 веточек зелен и 150 г сметаны*

Подготовка

Промыть кусок телятины холодной водой.

Приготовление

Положить в чашу мультиварки-скороварки все ингредиенты для бульона

Закрыть крышку, установить клапан на значение «Высокое давление». Готовить в режиме «Суп» в течение 30 минут. Затем установить клапан на значение «Нормальное давление» и выпустить пар.

Процедить бульон. Мясо отделить от костей и мелко нарезать.

Нарезать мелко лук, коренья измельчить соломкой.

Влить в очищенную чашу растительное масло, добавить лук и коренья. Поджарить в режиме «Выпечка» до прозрачности лука. Нарезать крупно картофель, чеснок пропустить через пресс. Зелень измельчить.

Выложить в чашу картофель, чеснок и залить бульоном.

Закрыть крышку, установить клапан на значение «Высокое давление». Готовить в режиме «Суп» в течение 20 минут. Затем установить клапан на значение «Нормальное давление» и выпустить пар.

Перелить картофельный суп по глубоким тарелкам, добавить нарезанное мясо, украсить свежей зеленью, приправить сметаной и подать к столу.

Белки – 198 г. Жиры – 68 г. Углеводы – 116 г. Калории – 1858 ккал.

Суп харчо

Вес – 3025 г. Порции – 12.

Ингредиенты

- *530 г филе баранины*
- *550 г картофеля*
- *200 г репчатого лука*
- *150 г риса*
- *80 г томатной пасты*
- *15 г чеснока*
- *1,5 л воды*
- *соль*
- *специи*

Подготовка

Баранину промыть. Рис промыть до прозрачной воды. Мясо, картофель нарезать кубиками по 2 см, лук – кубиками по 0,5 см. Чеснок измельчить ножом.

Приготовление

Все ингредиенты выложить в чашу мультиварки-скороварки, залить водой, добавить томатную пасту, соль и специи. Перемешать.

Закрыть крышку, установить клапан на значение «Высокое давление». Готовить в режиме «Суп» в течение 15 минут. Затем установить клапан на значение «Нормальное давление» и выпустить пар.

Белки – 129.48 г. Жиры – 70.25 г. Углеводы – 257 г. Калории – 2124.2 ккал.

Суп гороховый

Вес – 3400 г. Порции – 13.

Ингредиенты

- *300 г свиных ребрышек*
- *100 г охотничьих колбасок*
- *700 г картофеля*
- *300 г гороха*
- *200 г репчатого лука*
- *120 г моркови*
- *30 мл растительного масла*
- *2 л воды*
- *соль*
- *специи*

Подготовка

Горох замочить в горячей воде (85 °С) на 1 час, затем слить воду. Ребрышки промыть, отделить друг от друга. Морковь, лук и

картофель нарезать кубиками, колбаски – кружочками.

Приготовление

Морковь, лук и колбаски выложить в чашу мультиварки-скороварки, добавить растительное масло. Готовить овощи в режиме «Жарка» при открытой крышке, периодически помешивая, в течение 3 минут. Затем отменить режим нажатием кнопки «Подогрев/Отмена». В чашу выложить ребрышки, горох и картофель. Залить водой, добавить соль, специи. Перемешать.

Закрыть крышку, установить клапан на значение «Высокое давление». Готовить в режиме «Суп» 30 минут. Затем установить клапан на значение «Нормальное давление» и выпустить пар.

Белки – 79 г. Жиры – 38 г. Углеводы – 315 г. Калории – 1844 ккал.

Гороховый суп с копченостями

Вес – 1450 г. Порции – 6.

Ингредиенты

- *700 г копченых ребрышек*
- *100 г гороха*
- *200 г бекона*
- *3 картофелины*
- *1 морковь*
- *1 луковица*
- *растительное масло*
- *соль*
- *специи*

Подготовка

Овощи помыть, почистить и нарезать. Бекон измельчить кубиками.

Приготовление

Морковь, лук и бекон выложить в чашу мультиварки-скороварки.

Готовить овощи в режиме «Жарка» при открытой крышке, периодически помешивая, в течение 7 минут. После чего отменить режим нажатием кнопки «Подогрев/Отмена».

Затем добавить ребрышки, горох, нарезанный картофель, специи и залить водой.

После этого отменить режим нажатием кнопки «Подогрев/Отмена».

Закрыть крышку, установить клапан на значение «Высокое давление». Готовить в режиме «Суп» в течение 20 минут. Затем установить клапан на значение «Нормальное давление» и

выпустить пар.

Белки – 206.83 г. Жиры – 180.08 г. Углеводы – 120 г. Калории – 2901.7 ккал.

Шурпа с горохом нут

Вес – 2005 г. Порции – 8.

Ингредиенты

- *1 кг мяса (свинина, баранина или жирная говядина)*
- *500 г картофеля*
- *2 луковицы*
- *80 г гороха 1 морковь*
- *150 г помидоров*
- *50 г зелени*
- *соль специи*

Подготовка

Мясо промыть и нарезать крупными кусочками.

Овощи помыть, почистить. Картофель нарезать кубиками, 1 луковицу измельчить тонкими кольцами. Помидоры разрезать на 4 части. Морковь нарезать кружками.

Приготовление

Мясо вместе с горохом положить в чашу мультиварки-скороварки. Залить водой, добавить 1 целую луковицу, и посолить по вкусу. Включить режим «Бобовые» на 25 минут, крышку прикрыть. Как только содержимое чаши закипит, снять пену.

Закрыть крышку, установить клапан на значение «Высокое давление». Готовить в режиме «Суп» в течение 30 минут. Затем установить клапан на значение «Нормальное давление» и выпустить пар. Извлечь луковицу. Добавить картофель, помидоры, морковь, специи и соль.

Закрыть крышку, установить клапан на значение «Высокое давление». Готовить в режиме «Пар» в течение 15 минут. Затем установить клапан на значение «Нормальное давление» и выпустить пар.

Перед подачей добавить зелень кинзы.

Белки – 220.63 г. Жиры – 128.23 г. Углеводы —163 г. Калории – 2642.9 ккал.

Фасолевый суп с помидорами

Вес – 1200 г. Порции – 6.

Ингредиенты

- *180 г красной фасоли*
- *200 г мяса (грудинки)*
- *2 красных помидора*
- *1 сладкий перец*
- *1 луковица*
- *3 картофелины*

1 морковь

- *60 мл растительного масла*
- *3 зубчика чеснока*
- *1 ч. ложка тмина, кунжута, молотого красного перца*
- *соль вода*

Подготовка

Фасоль промыть водой. Грудинку нарезать кусочками. Овощи помыть и почистить. Лук нашинковать полукольцами, перец нарезать кружочками, морковь и картофель – кубиками.

Помидоры очистить от кожицы и разрезать на 4 части. Измельчить чеснок.

Приготовление

Положить фасоль в чашу мультиварки-скороварки, залить холодной водой.

Закрыть крышку, установить клапан на значение «Высокое давление». Готовить в режиме «Суп» в течение 30 минут. Затем установить клапан на значение «Нормальное давление» и выпустить пар.

Открыть крышку, слить воду, промыть фасоль холодной водой. Чашу очистить.

Включить режим «Жарка», на разогретом растительном масле, поджарить в кастрюле кусочки грудинки, лук, чеснок и перец. Добавить фасоль, морковь, картофель, помидоры и воду (чаша должна быть заполнена на $^{2}/_{3}$ объема). Посолить и добавить специи. Закрыть крышку, установить клапан на значение «Высокое давление». Готовить в режиме «Суп» в течение 10 минут. Затем установить клапан на значение «Нормальное давление» и выпустить пар.

Белки – 64 г. Жиры – 90 г. Углеводы – 107 г. Калории – 1469 ккал.

Крем-суп из чечевицы с копченым лососем

Вес – 1800 г. Порции – 5.

Ингредиенты

- *1 пучок зелени*

- *1 ст. ложка соуса карри*
- *200 мл сливок*
- *соль*
- *перец*
- *200 г зеленой чечевицы*
- *250 г копченого лосося*
- *1 белая часть лука-порея*
- *1 л куриного бульона*

Подготовка

Лук-порей помыть и нарезать кольцами. Зелень промыть и обсушить.

Приготовление

Положить в чашу мультиварки-скороварки чечевицу, белую часть лука-порея, пучок зелени, залить бульоном.

Закрыть крышку, установить клапан на значение «Высокое давление». Готовить в режиме «Суп» в течение 8 минут. Затем установить клапан на значение «Нормальное давление» и выпустить пар.

Открыть крышку, удалить зелень, добавить соус карри. Посолить, поперчить и перемешать.

Подавать, украсив ломтиками лосося и полив сливками. Белки – 81 г. Жиры – 50 г. Углеводы – 17 г. Калории – 863 ккал.

Суп из чечевицы

Вес – 2500 г. Порции – 10.

Ингредиенты

- *4 стакана красной чечевицы*
- *3 / 4 стакана риса*
- *150 г репчатого лука*
- *1,4 л воды*
- *молотый тмин соль перец*
- *хлеб*
- *лимон*

Подготовка

Тщательно промыть чечевицу и рис. Лук почистить, помыть и мелко нарезать.

Приготовление

Положить лук, чечевицу и рис в чашу мультиварки-скороварки. Готовить в течение 3 минут в режиме «Обжарка», периодически помешивая. После чего отменить режим нажатием кнопки «Подогрев/Отмена».

Добавить воду, слегка приправить солью, перцем и молотым тмином. Хорошо перемешать.

Закрыть крышку, установить клапан на значение «Высокое давление». Готовить в режиме «Суп» в течение 18 минут. Затем установить клапан на значение «Нормальное давление» и выпустить пар.

Открыть крышку. Перелить суп в кухонный комбайн и смешать до однородной массы. Приправить специями по вкусу.

Подавать с поджаренными кусочками хлеба и лимоном.

Белки – 184 г. Жиры – 10 г. Углеводы – 517 г. Калории – 3089 ккал.

Суп с фрикадельками

Вес – 2875 г. Порции – 10.

Ингредиенты

- *200 г домашнего фарша*
- *400 г картофеля*
- *100 г репчатого лука*
- *100 г моркови*
- *50 г томатной пасты*
- *20 г сливочного масла*
- *5 г чеснока*
- *2 л воды*
- *соль*
- *специи*

Подготовка

Из фарша сформовать фрикадельки. Лук, морковь, картофель нарезать кубиками по 2 см. Чеснок измельчить ножом.

Приготовление

Все ингредиенты выложить в чашу мультиварки-скороварки, залить водой, добавить томатную пасту, сливочное масло, соль и специи. Перемешать.

Закрыть крышку, установить клапан на значение «Высокое давление». Готовить в режиме «Суп» в течение 30 минут. Затем установить клапан на значение «Нормальное давление» и выпустить пар.

Белки – 51.73 г. Жиры – 43.78 г. Углеводы – 99 г. Калории – 969.75 ккал.

Суп с фрикадельками из куриной грудки

Вес – 1982 г. Порции – 6.

Ингредиенты

- *500 г куриной грудки*
- *2 картофеля*
- *2 луковицы*
- *1 морковь*
- 1 *л воды*
- 2 *ст. ложки кукурузной муки*
- *1 ст. ложка растительного масла*

Подготовка

Очистить куриную грудку от костей и кожи. Пропустить курятину с одной головкой лука через мясорубку. Добавить кукурузную муку и 1 ч. ложку соли, тщательно перемешать. Сформовать фрикадельки размером с грецкий орех.

Овощи почистить, помыть. Лук нашинковать, морковь натереть на крупной терке, а картофель нарезать крупной соломкой.

Приготовление

В чашу мультиварки-скороварки влить растительное масло, положить лук и слегка обжарить в режиме «Обжарка». Затем добавить морковь и готовить 3–4 минуты.

Добавить в чашу воду, картофель, фрикадельки, соль.

Закрыть крышку, установить клапан на значение «Высокое давление». Готовить в режиме «Суп» в течение 25 минут. Затем установить клапан на значение «Нормальное давление» и выпустить пар.

Белки – 127.96 г. Жиры – 27.96 г. Углеводы – 87 г. Калории – 1095.33 ккал.

Бульон с клецками

Вес – 1600 г. Порции – 6.

Ингредиенты

- *1,2 кг курицы*
- *1 головка репчатого лука*
- 1 *корень сельдерея*
- 2 *лавровых листа 1 морковь*
- *соль*
- *вода*
- *свежая зелень*

Для клецок:

- *50 г манной крупы*
- *75 г муки*

- *30 г растопленного сливочного масла*
- *1 яйцо*
- *соль*

Подготовка

Овощи помыть, почистить. Снять с курицы кожу и срезать весь жир.

Приготовление

Положить в чашу мультиварки-скороварки подготовленную курицу, посолить, добавить очищенную луковицу, морковь и корень сельдерея целиком, лавровые листики и влить воду до максимальной отметки.

Закрыть крышку, установить клапан на значение «Высокое давление». Готовить в режиме «Суп» в течение 30 минут. Затем установить клапан на значение

«Нормальное давление» и выпустить пар.

Для приготовления клецок перемешать ложкой все ингредиенты для клецок в глубокой миске. Процедить бульон, курицу вынуть. Влить в чашу процеженный бульон и довести до кипения в том же режиме, готовить без крышки. Выложить чайной ложкой тесто для клецок в кипящий куриный бульон.

Нарезать вареную морковь и сельдерей из бульона и разложить по глубоким тарелкам, залить бульоном с клецками.

Украсить бульон мелко нарезанной зеленью и подать к столу.

Белки – 212 г. Жиры – 199 г. Углеводы – 109 г. Калории – 3069 ккал.

Куриный бульон с потрохами

Вес – 600 г. Порции – 2.

Ингредиенты

- *400 г куриных потрохов (сердца, желудочки)*
- *1 головка репчатого лука*
- *70 г моркови*
- *50 г вермишели растительное масло вода*

Подготовка

Овощи почистить и помыть. Нарезать соломкой лук и морковь.

Приготовление

Установить режим «Жарка», разогреть в чаше мультиварки-скороварки немного растительного масла, обжарить лук и морковь, добавить потроха.

Закрыть крышку, установить клапан на значение «Высокое давление». Готовить в режиме «Тушение» в течение 10 минут.

Затем установить клапан на значение «Нормальное давление» и выпустить пар.

Долить воды до максимальной отметки.

Закрыть крышку, установить клапан на значение «Низкое давление». Готовить в режиме «Суп» в течение 60 минут. Затем установить клапан на значение «Нормальное давление» и выпустить пар. Открыть крышку, добавить вермишель, соль, перец по вкусу.

Помешать и дать закипеть в том же режиме.

Белки – 71 г. Жиры – 56 г. Углеводы – 48 г. Калории – 985 ккал.

Суп с копченой колбасой и капустой

Вес – 1200 г. Порции – 4.

Ингредиенты

- *120 г копченой колбасы*
- *1 небольшой кочан капусты романеско*
- *1 зубчик чеснока*
- *150 мл оливкового масла*
- *1,2 л куриного бульона*
- *250 г картофеля*
- *60 г копченого шпика*
- 1 *веточка тимьяна*
- 2 *ст. ложки томатной пасты*

Подготовка

Овощи помыть и почистить. Лук и шпик мелко нарезать. Капусту разобрать на соцветия. Картофель измельчить кубиками, колбасу нарезать кружочками.

Приготовление

В режиме «Обжарка» на оливковом масле обжарить лук, шпик и картофель.

Добавить куриный бульон, тимьян, чеснок, томатную пасту, соцветия капусты и колбасу. Слегка посолить.

Закрыть крышку, установить клапан на значение «Высокое давление». Готовить в режиме «Суп» в течение 5 минут. Затем установить клапан на значение «Нормальное давление» и выпустить пар.

Белки – 51 г. Жиры – 238 г. Углеводы – 65 г. Калории – 2604 ккал.

Суп сырный

Вес – 1425 г. Порции – 6.

Ингредиенты

- *300 г картофеля*
- *220 мл сливок*
- *150 г сыра чеддер*
- *150 г плавленого сливочного сыра*
- *100 г репчатого лука*
- *5 г чеснока*
- *500 мл воды*
- *соль*
- *специи*
- *базилик*

Подготовка

Картофель разрезать на четыре части, лук нарезать мелкими кубиками, чеснок измельчить ножом, сыр натереть на крупной терке.

Приготовление

В чашу мультиварки-скороварки выложить все ингредиенты, залить водой, сливками. Добавить соль, специи, плавленый сыр и сыр чеддер. Тщательно перемешать.

Закрыть крышку, установить клапан на значение «Высокое давление». Готовить в режиме «Суп» в течение 15 минут. Затем установить клапан на значение «Нормальное давление» и выпустить пар.

Готовый суп взбить в блендере и процедить через сито.

К супу можно предложить отварные креветки, кукурузу и свежую зелень базилика.

Белки – 48.83 г. Жиры – 71.23 г. Углеводы – 75 г. Калории – 1135.7 ккал.

Суп сырный с копченостями

Вес – 2840 г. Порции – 10.

Ингредиенты

- *300 г свиных копченых ребрышек*
- *400 г картофеля*
- *270 г моркови*
- *250 г репчатого лука*
- *120 г сливочного плавленого сыра*
- *1,5 л воды*
- *соль*
- *специи*

Подготовка

Ребра промыть, отделить друг от друга. Овощи помыть и почистить. Картофель нарезать небольшими кубиками. Морковь натереть на крупной терке, лук нарезать соломкой.

Приготовление

Все ингредиенты выложить в чашу мультиварки-скороварки, залить водой, добавить сыр, соль и специи. Перемешать.

Закрыть крышку, установить клапан на значение «Высокое давление». Готовить в режиме «Суп» в течение 15 минут. Затем установить клапан на значение «Нормальное давление» и выпустить пар.

Белки – 69.01 г. Жиры – 65.77 г. Углеводы – 117 г. Калории — 1291.9 ккал.

Суп-лапша домашний

Вес – 2190 г. Порции – 8.

Ингредиенты

- *200 г куриного филе*
- *200 г картофеля*
- *190 г домашней лапши*
- *100 г репчатого лука*
- *1,5 л воды*
- *соль*
- *специи*

Подготовка

Овощи помыть и почистить. Филе промыть под проточной водой.

Филе и картофель нарезать крупной соломкой, лук нарезать тонкой соломкой.

Приготовление

Все ингредиенты выложить в чашу мультиварки-скороварки, залить водой, добавить соль и специи по вкусу. Все перемешать.

Закрыть крышку, установить клапан на значение «Высокое давление». Готовить в режиме «Суп» в течение 15 минут. Затем установить клапан на значение «Нормальное давление» и выпустить пар.

Филе курицы можно заменить на филе индейки, это сделает блюдо более диетическим.

Белки – 74.4 г. Жиры – 10.23 г. Углеводы —161 г. Калории — 1032.8 ккал.

Суп из свежих грибов

Вес – 1250 г. Порции – 5.

Ингредиенты

- *500 г свежих грибов*
- *6 картофелин*
- *1 морковь*
- *1 луковица*
- *соль*
- *лавровый лист*
- *черный молотый перец*
- *растительное масло*
- *сметана*

Подготовка

Овощи почистить и помыть. Нарезать небольшими кубиками морковь, лук и картофель.

Грибы измельчить ломтиками.

Приготовление

Морковь положить в чашу мультиварки-скороварки и влить масло. Слегка обжарить ее в режиме «Жарка», добавить нарезанный кубиками лук и продолжить жарку. После чего отменить режим нажатием кнопки «Подогрев/Отмена».

Затем положить в чашу картофель, грибы и залить водой. Посолить, добавить перец и лавровый лист.

Закрыть крышку, установить клапан на значение «Высокое давление». Готовить в режиме «Пар» в течение 10 минут. Затем установить клапан на значение «Нормальное давление» и выпустить пар. Подавать грибной суп со сметаной.

Белки – 32.53 г. Жиры – 10.98 г. Углеводы – 138 г. Калории – 684.75 ккал.

Суп из сушеных грибов

Вес – 2820 г. Порции – 10.

Ингредиенты

- *100 г сушеных грибов*
- *500 г картофеля*
- *120 г моркови*
- *100 г репчатого лука*
- *2 л воды*
- *соль*
- *специи*

Подготовка

Грибы замочить на 3 часа и измельчить. Грибы, картофель, лук, морковь почистить и нарезать кубиками 1,5х1,5 см.

Приготовление

Выложить все в чашу мультиварки-скороварки, залить водой, добавить соль и специи. Перемешать. Закрыть крышку, установить клапан на значение «Высокое давление». Готовить в режиме «Суп» в течение 15 минут. Затем установить клапан на значение «Нормальное давление» и выпустить пар.

Белки – 36.36 г. Жиры – 8.52 г. Углеводы – 140.2 г. Калории – 761 ккал.

Бульон с маринованным лимоном и вермишелью

Вес – 1500 г. Порции – 6.

Ингредиенты

- *2 бульонных кубика*
- *2 щепотки молотого шафрана*
- *2 маринованных лимона*
- *200 г рисовой вермишели*
- *1 зубчик чеснока вода*

Подготовка

Чеснок почистить. Лимоны нарезать на четвертинки.

Приготовление

Налить воду в чашу мультиварки-скороварки, добавить измельченные бульонные кубики и чеснок.

Закрыть крышку, установить клапан на значение «Высокое давление». Готовить в режиме «Суп» в течение 3 минут. Затем установить клапан на значение «Нормальное давление» и выпустить пар.

Открыть крышку, удалить чеснок. Добавить лимоны, шафран и рисовую вермишель.

Закрыть крышку, установить клапан на значение «Высокое давление». Готовить в режиме «Суп» еще в течение 3 минут. Затем установить клапан на значение «Нормальное давление» и выпустить пар.

Белки – 22 г. Жиры – 2 г. Углеводы – 148 г. Калории – 717 ккал.

Уха со стерлядью по-купечески

Вес – 2300 г. Порции – 9.

Ингредиенты

- *800 г стерляди*
- *2 моркови*

- *1 луковица*
- *1 пучок зелени соль*
- *1 лавровый лист*
- *перец черный горошком*
- *1 гвоздика вода*

Для зажарки:

- *30 мл растительного масла*
- 1 *луковица*
- 2 *ст. ложки муки*
- 2 *моркови*
- 3 *картофелины*
- *3 зубчика чеснока*
- *500 г филе стерляди*
- *рыбный бульон*

Для подачи к столу:

- *свежая петрушка*
- *1 лимон*

Подготовка

Отделить от стерляди голову, хвост и срезать филе. Кусочки филе без костей крупно нарезать и сложить в глубокую посуду.

Приготовление

Положить в чашу мультиварки-скороварки все ингредиенты для рыбного бульона, залить водой до максимальной отметки.

Закрыть крышку, установить клапан на значение «Высокое давление». Готовить в режиме «Суп» в течение 30 минут. Затем установить клапан на значение «Нормальное давление» и выпустить пар. Процедить бульон.

Дли приготовления зажарки почистить и помыть овощи.

Лук мелко нарезать, морковь натереть на крупной терке. Влить в очищенную чашу растительное масло, поджарить лук с мукой в режиме «Жарка» в течение 15 минут с открытой крышкой.

Добавить морковь и готовить еще 10 минут в том же режиме.

Положить в чашу картофель, измельченный чеснок и рыбный бульон.

Закрыть крышку, установить клапан на значение «Высокое давление». Готовить в режиме «Суп» в течение 15 минут. Затем установить клапан на значение «Нормальное давление» и выпустить пар.

Положить в кастрюлю кусочки филе стерляди, довести до кипения в том же режиме и готовить еще 2 минуты. Перелить уху по глубоким тарелкам, украсить веточками петрушки, дольками лимона и подать к столу.

Чтобы бульон стал более прозрачным, можно развести белок

1 яйца в стакане теплого бульона, влить в кастрюлю, довести до кипения, помешивая, затем процедить.

Белки – 170 г. Жиры – 49 г. Углеводы – 149 г. Калории – 1699 ккал.

Уха

Вес – 3000 г. Порции – 12.

Ингредиенты

- *200 г филе минтая*
- *200 г филе окуня*
- *500 г картофеля*
- *100 г репчатого лука*
- *2 л воды*
- *соль*
- *специи*

Подготовка

Промытое филе рыбы, картофель нарезать кубиками, лук измельчить ножом.

Приготовление

Все ингредиенты выложить в чашу мультиварки-скороварки, залить водой, добавить соль и специи. Перемешать.

Закрыть крышку, установить клапан на значение «Высокое давление». Готовить в режиме «Суп» в течение 15 минут. Затем установить клапан на значение «Нормальное давление» и выпустить пар.

Белки – 83.6 г. Жиры – 5.8 г. Углеводы – 100.9 г. Калории – 763 ккал.

Уха янтарная

Вес – 1576 г. Порции – 6.

Ингредиенты

- *600 г хвостовой части семги*
- *2 лавровых листа*
- *10 горошин душистого перца*
- *2 картофеля*
- *• 2 ч. ложки шафрана*
- *1 луковица*
- *1 ½ ч. ложек соли*
- *½ моркови*
- *½ пучка укропа*

• ½ *пастернака*
• ½ *лимона*
• *1 лук-порей вода*

Подготовка

Рыбу тщательно помыть, очистить от костей, кожицы, нарезать на кусочки.

Овощи почистить, помыть. Нарезать картофель небольшими кубиками, лук – мелко, морковь и пастернак – соломкой, лук-порей – кружочками.

Приготовление

В чашу мультиварки-скороварки выложить картофель, лук, морковь, налить воду.

Закрыть крышку, установить клапан на значение «Высокое давление». Готовить в режиме «Суп» в течение 5 минуты. Затем установить клапан на значение «Нормальное давление» и выпустить пар.

Открыть крышку и добавить рыбу, пастернак, лук-порей, лавровый лист, душистый перец, шафран.

Закрыть крышку, установить клапан на значение «Высокое давление». Готовить в режиме «Суп» в течение 10 минут. Затем установить клапан на значение «Нормальное давление» и выпустить пар.

Дать настояться еще 10 минут.

Подавать с нарезанным укропом и лимоном.

Белки – 138.32 г. Жиры – 37.83 г. Углеводы – 62.9 г. Калории – 1118.4 ккал.

Уха из петуха

Вес – 2100 г. Порции – 8.

Ингредиенты

Для куриного бульона:

• *1 кг курицы*
• *1 морковь*
• *1 луковица*
• *1 пучок зелени*
• *соль*
• *1 лавровый лист*
• *перец черный горошком*
• *вода*

Для ухи:

• *3 картофелины*
1 морковь

3 зубчика чеснока
500 г филе осетра куриный бульон
Для подачи к столу:
укроп
Подготовка
Промыть курицу, снять кожу и срезать жир.
Приготовление
Положить в чашу мультиварки-скороварки все ингредиенты для куриного бульона, залить водой до максимальной отметки.

Закрыть крышку, установить клапан на значение «Высокое давление». Готовить в режиме «Суп» в течение 15 минут. Затем установить клапан на значение «Нормальное давление» и выпустить пар.

Процедить бульон. (Вареную курятину можно использовать для приготовления других блюд.)

Промыть рыбу, овощи почистить.

Нарезать морковь соломкой, картофель и филе осетра – крупными кубиками. Чеснок пропустить через пресс.

Положить в чашу подготовленные ингредиенты и влить бульон.

Закрыть крышку, установить клапан на значение «Высокое давление». Готовить в режиме «Суп» в течение 15 минут. Затем установить клапан на значение «Нормальное давление» и выпустить пар.

Перелить уху по глубоким тарелкам, украсить мелко нарезанным укропом и подать к столу. Белки – 171 г. Жиры – 141 г. Углеводы – 79 г. Калории – 2254 ккал.

Картофельный суп с овощами

Вес – 1400 г. Порции – 6.
Ингредиенты
- *500 г картофеля*
- *200 г лука-порея*
- *100 г моркови*
- *100 г сельдерея*
- *100 г кабачков*
- *80 г репы*
- *4 листика щавеля*
- *1 луковица*
- *50 г сливочного масла*
- *вода*
- *соль*

Подготовка

Овощи почистить, помыть и нарезать кубиками.

Приготовление

Выложить все в чашу мультиварки-скороварки с маслом.

Готовить в режиме «Обжарка», периодически помешивая, затем посолить.

Добавить воду, чтобы она полностью покрыла овощи.

Закрыть крышку, установить клапан на значение «Высокое давление». Готовить в режиме «Суп» в течение 6 минут. Затем установить клапан на значение «Нормальное давление» и выпустить пар.

Перед подачей на стол открыть крышку и перемешать.

Белки – 15 г. Жиры – 43 г. Углеводы – 117 г. Калории – 896 ккал.

Холодный томатный суп с базиликом

Вес – 1700 г. Порции – 6.

Ингредиенты

- *1 кг помидоров*
- *3 ст. ложки оливкового масла*
- *2 зубчика чеснока 2 лука-шалот*
- 1 *пучок базилика*
- 2 *ст. ложки кетчупа 500 мл воды*

Подготовка

Лук-шалот промыть и мелко нарезать. Помидоры очистить от кожицы и крупно нарезать. Чеснок почистить.

Приготовление

В режиме «Обжарка» на оливковом масле обжарить лук-шалот. Добавить 2 помидора, чеснок, посолить. Налить воды до половины емкости. Закрыть крышку, установить клапан на значение «Высокое давление». Готовить в режиме «Суп» в течение 5 минут. Затем установить клапан на значение «Нормальное давление» и выпустить пар.

Открыть крышку, добавить листья базилика, кетчуп и перемешать. Подавать охлажденным.

Белки – 7 г. Жиры – 32 г. Углеводы – 53 г. Калории – 518 ккал.

Овощной крем-суп

Вес – 2020 г. Порции – 8.

Ингредиенты

- *200 г брокколи*
- *200 г цветной капусты*
- *160 г картофеля*
- *60 г моркови*
- *1,4 л воды*
- *соль*
- *специи*

Подготовка

Картофель и морковь нарезать кубиками по 2 см.

Приготовление

Все ингредиенты выложить в чашу мультиварки-скороварки, залить водой, добавить соль и специи. Перемешать.

Закрыть крышку, установить клапан на значение «Высокое давление». Готовить в режиме «Суп» в течение 30 минут. Затем установить клапан на значение «Нормальное давление» и выпустить пар.

Готовый суп взбить блендером. Белки – 14.98 г. Жиры – 2.1 г. Углеводы – 54.3 г. Калории – 263.2 ккал.

Крем-суп из овощей с сыром

Вес – 2100 г. Порции – 8.

Ингредиенты

- *1 кочан цветной капусты*
- *300 г картофеля*
- *200 мл молока*
- *300 мл воды*
- *мускатный орех*
- *60 г тертого сыра*
- *200 мл сливок*
- *соль*
- *50 г шпика*
- *черный молотый перец*

Подготовка

Овощи помыть, почистить. Капусту разделить на соцветия. Картофель нарезать на четвертинки.

Приготовление

Положить в чашу мультиварки-скороварки цветную капусту и картофель. Добавить воду, молоко и посолить.

Закрыть крышку, установить клапан на значение «Высокое давление». Готовить в режиме «Суп» в течение 6 минут. Затем установить клапан на значение «Нормальное давление» и

выпустить пар. Переложить овощи с отваром в миксер и измельчить. Перелить смесь обратно в чашу.

Включить режим «Подогрев». Добавить сливки, тертый сыр и немного тертого мускатного ореха.

При подаче добавить несколько тонких ломтиков обжаренного шпика и немного молотого перца.

Белки – 59 г. Жиры – 93 г. Углеводы – 126 г. Калории – 1520 ккал.

Овощной суп с рисом

Вес – 3800 г. Порции – 16.

Ингредиенты

- *180 г капусты*
- *2 зубчика чеснока*
- *1 большая луковица*
- *4 листика шалфея или базилика*
- 1 *крупная морковь*
- 2 *стебля сельдерея 1,8 л воды*
- *2 кабачка*
- *80 г риса или мелких макарон*
- *3 помидора*
- *50 г кубиками шпика*
- *2 ст. ложки оливкового масла*
- *соль*
- *перец*

Подготовка

Овощи помыть, почистить и мелко нарезать.

Приготовление

Шпик нарезать небольшими кубиками и выложить в чашу мультиварки-скороварки. Готовить в режиме «Жарка» на растительном масле до золотистого цвета в течение 3–4 минут.

После чего отменить режим нажатием кнопки «Подогрев/ Отмена».

Добавить овощи, воду и приправы.

Закрыть крышку, установить клапан на значение «Высокое давление». Готовить в режиме «Суп» в течение 2 минут. Затем установить клапан на значение «Нормальное давление» и выпустить пар.

Открыть крышку, добавить рис или макароны.

Закрыть крышку, установить клапан на значение «Низкое давление». Готовить в режиме «Суп» в течение 2 минут.

Затем установить клапан на значение «Нормальное давление»

и выпустить пар. Белки – 19 г. Жиры – 24 г. Углеводы – 150 г. Калории – 878 ккал.

Суп из кабачков

Вес – 2600 г. Порции – 10.

Ингредиенты

- *1 кг кабачков*
- *40 г сливочного масла*
- *1 ½ кубика куриного бульона*
- *1 луковица, нарезанная кольцами*
- *1,2 л воды*
- *2 яйца*
- *2 ст. ложки тертого пармезана*
- *1 ст. ложка измельченного базилика или петрушки*
- *соль*
- *перец*

Подготовка

Овощи помыть, почистить и мелко нарезать.

Приготовление

В режиме «Обжарка» растопить масло и обжарить лук и кабачки в течение 5–6 минут, периодически помешивая.

После чего отменить режим нажатием кнопки «Подогрев/ Отмена».

Добавить воду и бульонные кубики.

Закрыть крышку, установить клапан на значение «Низкое давление». Готовить в режиме «Суп» в течение 10 минут.

Затем установить клапан на значение «Нормальное давление» и выпустить пар.

Переложить всю массу в миксер и, перемешивая, добавить пармезан, базилик и взбитые яйца.

Белки – 114 г. Жиры – 164 г. Углеводы – 48 г. Калории – 2140 ккал.

Блюда из мяса

Самое вкусное мясо не похоже на мясо, а самая вкусная рыба не похожа на рыбу.

Филоксен

Можно сказать, что мясо дано человеку самой природой, поскольку аминокислотный состав белков мяса и белков человеческого тела очень близки. С помощью аминокислот организм вырабатывает ткани, гормоны, ферменты и множество других полезных веществ. Кроме того, в мясе много цинка и протеина, который придает организму силу и энергию.

Приготовление мясных блюд в мультиварке-скороварке позволяет не только сохранить в мясе все ценное (витамины группы В, цинк, фосфор, железо и белки), но и снизить в нем содержание холестерина и пуриновых оснований. Можно сказать, что этот чудо-агрегат готовит самое полезное мясо. К тому же для приготовления мяса в мультиварке-скороварке не нужно использовать дополнительные ингредиенты, которые в процессе готовки меняют свой химический состав и становятся в той или иной степени вредными для организма (например, масло или жир).

Тот, кто хотя бы раз в жизни попробовал приготовить мясо крупным куском в мультиварке-скороварке, оценил все преимущества этого современного кухонного прибора перед обычной кастрюлей. Оно не только не теряет экстрактивные вещества во время варки, а значит, сохраняет свой яркий природный вкус и насыщенный аромат, но и остается сочным. Кроме того, сохраняет все свои питательные свойства. Таким же образом можно готовить порционные полуфабрикаты из свинины и телятины, например, котлеты натуральные паровые, а также изделия из рубленой массы.

Мультиварка-скороварка значительно укорачивает время приготовления мяса и, соответственно, вашего пребывания на кухне. Основное время приготовления 10–25 минут, дополнительное время 5-15 минут. Готовят мясные блюда преимущественно в двух режимах: «Жарка» и «Тушение». Реже «Варка». Режим «Тушение» позволяет сделать мягким, тающим во рту любой, даже самый жесткий кусок мяса. Вареное мясо предназначено для любителей пресных блюд, тушенное порадует своей сочностью, а жареное будет иметь неповторимый,

отменный вкус. Что бы вы ни приготовили, результат вас порадует в любом случае.

Для диетического, лечебного, детского питания отлично подойдет паровой режим «Пар»: с его помощью можно готовить, например, паровые котлеты. Осваивать новые рецепты лучше от простого к сложному. Начните с котлет и запеченного мяса, затем можно поэкспериментировать с рецептами жаркого и тушеного мяса, потом можно переходить и к более сложным, изысканным рецептам.

Каких-то особых секретов для приготовления мяса в мультиварке-скороварке нет. Для улучшения вкуса мяса можно последовать следующим рекомендациям.

Для придания мясу большей сочности, а также улучшения его аромата и вкуса, мясо маринуют, шпигуют и панируют. Например, ростбиф измельченными орехами. Крупный кусок говядины хорошо нашпиговать полосками бекона.

Баранину можно смазать пастой из зелени, горчицы, специй, чеснока, анчоусов или смесью дижонской горчицы, свежей зелени, панировочных сухарей. Особо нежные части можно готовить, завернув в свиную желудочную пленку. Она защищает мясо от пригорания и делает его сочнее. Для лучшего сохранения формы мясо, причем не только фаршированное, иногда перевязывают шпагатом.

В мультиварке-скороварке можно одновременно приготавливать и мариновать мясо. Вся хитрость в том, чтобы использовать хорошо приправленную, ароматизированную жидкость, а не простую воду. Чтобы улучшить вкус мяса, воду можно заменить соками, вином или приправлять различными специями. Например, говядину можно готовить в смеси пива (или эля) и воды. Свинине подойдет смесь воды с яблочным соком или сидром.

Бигос

Вес – 1400 г. Порции – 6.

Ингредиенты

- *600 г белокочанной капусты*
- *400 г филе говядины*
- *100 г репчатого лука*
- *100 г моркови*
- *100 г томатно й пасты*
- *100 мл воды*
- *соль*
- *специи*

Подготовка

Говядину промыть. Мясо, капусту нарезать соломкой 1х4 см, лук – соломкой 0,5х3 см. Морковь натереть на крупной терке.

Приготовление

Мясо, лук и морковь выложить в чашу мультиварки-скороварки, добавить томатную пасту, соль и специи, перемешать. Сверху выложить капусту, посыпать солью и специями, добавить воду.

Закрыть крышку, установить клапан на значение «Высокое давление». Готовить в режиме «Тушение» в течение 25 минут. Затем установить клапан на значение «Нормальное давление» и выпустить пар.

Готовый бигос перемешать, выложить на тарелки и подать.

Белки – 94.7 г. Жиры – 51.8 г. Углеводы – 74.8 г. Калории – 1075 ккал.

Бефстроганов

Вес – 890 г. Порции – 4.

Ингредиенты

- *300 г говяжьей вырезки*
- *400 г сметаны*
- *120 г репчатого лука*
- *40 г горчицы*
- *30 г сливочного масла*
- *соль*
- *специи*

Подготовка

Мясо промыть, нарезать широкими кусками. Отбить до толщины 5–8 мм и нарезать соломкой длиной 3–4 см. Лук

нарезать соломкой толщиной 0,5 см.

Приготовление

В чашу мультиварки-скороварки выложить сливочное масло, мясо и лук, добавить сметану, соль и специи. Перемешать.

Закрыть крышку, установить клапан на значение «Высокое давление».

Готовить в режиме «Тушение» в течение 22 минут.

Затем установить клапан на значение «Нормальное давление» и выпустить пар.

К бефстроганову можно подать сложный гарнир из жареных грибов, соленых огурцов и отварного картофеля.

Белки – 71.91 г. Жиры – 115.31 г. Углеводы – 33 г. Калории – 1452.4 ккал.

Азу

Вес – 1148 г. Порции – 4.

Ингредиенты

- *600 г говядины*
- *3 соленых огурца*
- 2 *моркови*
- 3 *ст. ложки томатной пасты*
- *2 головки репчатого лука.*
- *2 зубчика чеснока*
- *растительное масло*
- *соль*
- *перец*
- *лавровый лист*

Подготовка

Мясо нарезать полосками поперек волокон. Лук нашинковать. Морковь и огурцы нарезать кубиками.

Приготовление

Выложить говядину в чашу мультиварки-скороварки с маслом.

Обжарить до румяной корочки в режиме «Жарка».

Затем добавить лук. Как только лук подрумянится, положить морковь и огурцы. Залить все смесью воды и томатной пасты. Посолить, поперчить, добавить лавровый лист и чеснок. После чего отменить режим нажатием кнопки «Подогрев/Отмена».

Закрыть крышку, установить клапан на значение «Высокое давление». Готовить в режиме «Тушение» в течение 15 минут. Затем установить клапан на значение «Нормальное давление» и выпустить пар.

Выложить азу на тарелки и подать к столу.

Белки – 124.21 г. Жиры – 76.09 г. Углеводы – 46 г. Калории – 1342.24 ккал.

Гуляш из говядины

Вес – 1275 г. Порции – 6.

Ингредиенты

- *700 г филе говядины*
- *200 г репчатого лука*
- *100 г томатной пасты*
- *70 мл растительного масла*
- *5 г чеснока*
- *200 мл воды*
- *соль*
- *специи*

Подготовка

Промытое мясо, лук нарезать кубиками, чеснок измельчить.

Приготовление

Мясо и лук выложить в чашу мультиварки-скороварки, добавить воду, растительное масло, соль и специи, чеснок, томатную пасту и перемешать.

Закрыть крышку, установить клапан на значение «Высокое давление». Готовить в режиме «Тушение» в течение 30 минут. Затем установить клапан на значение «Нормальное давление» и выпустить пар. Белки – 149.43 г. Жиры – 95.96 г. Углеводы – 39 г. Калории – 1601.45 ккал.

Гуляш по-балкански

Вес – 1000 г. Порции – 4.

Ингредиенты

- *700 г говядины*
- *100 г свиной грудинки*
- 1 *головка репчатого лука*
- 2 *ст. ложки сладкого красного перца*
- *1 ст. ложка томатного сока*
- *1 сладкий красный перец*
- *1 ч. ложка соли*
- *1 ч. ложка черного молотого перца*
- *1 ч. ложка сахара*

Подготовка

Нарезать соломкой говядину, свиную грудинку, лук и сладкий перец.

Приготовление

Положить все ингредиенты в чашу мультиварки-скороварки.

Закрыть крышку, установить клапан на значение «Низкое давление». Готовить в режиме «Тушение» в течение 60 минут. Затем установить клапан на значение «Нормальное давление» и выпустить пар.

Белки – 152 г. Жиры – 108 г. Углеводы – 23 г. Калории – 1674 ккал.

Говядина с белым вином

Вес – 1499 г. Порции – 6.

Ингредиенты

- *1 кг говяжьей голяшки*
- *1 ст. ложка соли*
- *свежемолотый перец*
- *200 мл белого вина*
- *1 ст. ложка растительного масла*
- *500 г помидоров*
- *½ пучка петрушки*
- *1 большая луковица*
- *3 ст. ложки томатной пасты*
- *3 зубчика чеснока*
- *цедра 1 лимона*

Подготовка

Овощи помыть. Почистить лук, на помидорах сделать крестообразные надрезы и залить кипятком на 2–3 минуты, снять кожицу и все крупно нарезать.

Мясо тщательно помыть, обсушить кухонной салфеткой.

Приготовление

В чаше мультиварки-скороварки в режиме «Обжарка» нагреть масло и обжарить мясо с двух сторон по 2 минуты.

Добавить вино, томатную пасту, помидоры, лук, соль и перец.

Закрыть крышку, установить клапан на значение «Высокое давление». Готовить в режиме

«Рис» в течение 40 минут. Затем установить клапан на значение «Нормальное давление» и выпустить пар.

Готовое блюдо посыпать нарубленным чесноком, цедрой лимона и зеленью.

Белки – 105.22 г. Жиры – 81.44 г. Углеводы – 49 г. Калории – 1456.5 ккал.

Говяжьи рулетики

Вес – 994 г. Порции – 4.

Ингредиенты

- *800 г говяжьей вырезки*
- *100 г кураги*
- *60 г грецких орехов*
- *2 ст. ложки растительного масла*
- *зубочистки вода*

Подготовка

Грецкие орехи, курагу мелко нарезать, предварительно залив кипятком. Все перемешать.

Мясо помыть, обсушить, очистить от пленок и жира. Нарезать на 10 кусков и отбить молоточком, слегка посолить.

Выложить начинку на мясо, свернуть в рулетики и скрепить зубочистками.

Приготовление

Включить режим «Обжарка», влить в чашу мультиварки-скороварки масло и обжарить мясо с двух сторон по 1 минуте. Выложить рулетики на тарелку. Чашу очистить.

Выложить рулетики в чашу, добавить 40 мл воды

Закрыть крышку, установить клапан на значение «Низкое давление». Готовить в режиме «Тушение» в течение 30 минут. Затем установить клапан на значение «Нормальное давление» и выпустить пар.

Белки – 163.12 г. Жиры – 201.39 г. Углеводы – 55.2 г. Калории – 2657 ккал.

Гуляш венгерский

Вес – 2732 г. Порции – 10.

Ингредиенты

- *500 г говяжьей лопатки*
- *500 г картофеля*
- *170 г помидоров*
- *170 г лука*
- *170 г красного сладкого перца*
- *1 ст. ложка растительного масла*
- *20 г муки*
- *20 г сливочного масла ½ ст. ложки соли*
- *3 щепотки красного острого перца*
- *1 л воды*

Подготовка

Овощи помыть. Почистить лук и картофель. С помидоров снять кожицу и нарезать на ломтики.

Сладкий перец нарезать мелко, а картофель – крупно.

Мясо тщательно помыть, обсушить, очистить от костей, жилок и жира, нарезать на кусочки размером 2х2 см.

Приготовление

Включить режим «Обжарка». В чашу мультиварки-скороварки влить растительное масло и обжарить мясо вместе с луком в течение 5 минут. Влить 1 л кипятка.

Закрыть крышку, установить клапан на значение «Высокое давление». Готовить в режиме «Тушение» в течение 10 минут. Затем установить клапан на значение «Нормальное давление» и выпустить пар.

В отдельном сотейнике растопить сливочное масло, добавить муку, интенсивно помешивая. Перед закладкой в суп добавить 1–2 ст. ложки воды и размешать.

Добавить к мясу картофель.

Закрыть крышку, установить клапан на значение «Высокое давление». Готовить в том же режиме 15 минут. Затем установить клапан на значение «Нормальное давление» и выпустить пар.

Добавить помидоры, сладкий перец, разбавленную муку, соль и перец.

Закрыть крышку, установить клапан на значение «Высокое давление». Готовить в режиме «Тушение» еще 5 минут. Затем установить клапан на значение «Нормальное давление» и выпустить пар.

Готовое блюдо посыпать нарубленной зеленью.

Белки – 109.84 г. Жиры – 98.06 г. Углеводы – 130 г. Калории —1809.5 ккал.

Бифштекс с луком

Вес – 755 г. Порции – 3.

Ингредиенты

- *500 г говяжьего фарша*
- *1 крупная головка репчатого лука*
- *соль*
- *1 щепотка смеси перцев*
- *1 пучок зелени*
- *50 мл растительного масла*
- *1 пучок рукколы*

Подготовка

Лук и зелень помыть. Нарезать луковицу на полукольца.

Свежую зелень нашинковать.

Приготовление

Налить в чашу мультиварки-скороварки половину растительного масла, положить луковые полукольца, соль и смесь перцев.

Готовить в режиме «Обжарка» до золотистого цвета, периодически помешивая.

Перемешать говяжий фарш с обжаренным луком и мелко нарезанной свежей зеленью.

Сформовать из фарша круглые и плоские заготовки для бифштексов.

Влить в чашу оставшееся растительное масло и разложить заготовки бифштексов.

Готовить без крышки в режиме «Жарка» в течение 10–15 минут, до нужного цвета нижней корочки. Затем бифштексы перевернуть.

Закрыть крышку, установить клапан на значение «Низкое давление». Готовить в то же режиме 30 минут. Затем установить клапан на значение «Нормальное давление» и выпустить пар.

Выложить на блюдо листья салата руккола и переложить бифштексы.

Белки – 97.58 г. Жиры – 112.41 г. Углеводы – 11.6 г. Калории – 1441 ккал.

Говядина с черносливом

Вес – 2525 г. Порции – 8.

Ингредиенты

- *1 кг говядины*
- *50 г сливочного масла*
- *250 г чернослива*
- *50 г изюма*
- *1 ст. ложка муки*
- *500 г моркови*
- *100 г лука*
- *500 мл воды*
- *1 пучок зелени*
- *соль*
- *перец*

Подготовка

Овощи помыть и почистить. Лук нарезать полукольцами, морковь – кубиками. Замочить в холодной воде на несколько часов изюм и чернослив.

Приготовлением

Включить режим «Жарка», подрумянить на масле говядину, затем положить лук и морковь.

Посыпать мукой, помешать, влить воду, посолить, поперчить, добавить зелень, изюм и чернослив. Закрыть крышку, установить клапан на значение «Высокое давление». Готовить в режиме «Тушение» в течение 20 минут. Затем установить клапан на значение «Нормальное давление» и выпустить пар.

Белки – 207.9 г. Жиры – 168.35 г. Углеводы – 244 г. Калории – 3259 ккал.

Говядина в остром соусе

Вес – 1144 г. Порции – 4.

Ингредиенты

- *1 кг филе говядины*
- *70 г томатной пасты*
- *10 зубчиков чеснока*
- *красный перец черный перец соль специи*
- *растительное масло*
- *вода*

Подготовка

Мясо нарезать на кусочки. Чеснок почистить и измельчить.

Приготовление

Растительное масло влить в чашу мультиварки-скороварки.

Включить режим «Тушение» на 30 минут. Мясо выложить в чашу и обжаривать 5 минут.

Затем залить водой так, чтобы она покрывала мясо. Добавить лавровый лист, специи, соль, чеснок и томатную пасту.

Закрыть крышку, установить клапан на значение «Высокое давление». Готовить до окончания режима. Затем установить клапан на значение «Нормальное давление» и выпустить пар.

Белки – 207.52 г. Жиры – 70.22 г. Углеводы – 23.6 г. Калории – 1557 ккал.

Говядина в сливках

Вес – 1797.5 г. Порции – 6.

Ингредиенты

- *1 кг говядина или телятины*
- *3 головки репчатого лука*
- *500 мл сливок*

- *½ ст. ложки муки*
- *2 ст. ложки томатной пасты*
- *соль*
- *красный перец*

Подготовка

Мясо нарезать на кусочки поперек волокон. Лук почистить и нашинковать.

Приготовление

Выложить в чашу мультиварки-скороварки с маслом.

Готовить лук в режиме «Жарка» при открытой крышке, периодически помешивая, до золотистого цвета.

Выложить к луку мясо и обжарить еще 2–3 минуты. Добавить сливки, томатную пасту, посолить, всыпать муку и перец. Перемешать.

После чего отменить режим нажатием кнопки «Подогрев/ Отмена».

Закрыть крышку, установить клапан на значение «Высокое давление».

Готовить в режиме «Тушение» в течение 30 минут. Затем установить клапан на значение «Нормальное давление» и выпустить пар.

Белки – 211.66 г. Жиры – 175.05 г. Углеводы – 63 г. Калории – 2650.2 ккал.

Говядина с луком и сыром

Вес – 1425 г. Порции – 6.

Ингредиенты

- *1 кг говядины*
- *3 головки репчатого лука*
- *соевый соус*
- *растительное масло*
- *200 г сыра*
- *специи*

Подготовка

Репчатый лук почистить и нарезать кольцами. Сыр натереть на крупной терке.

Мясо залить соевым соусом, приправить специями и выдержать в маринаде 3 часа.

Приготовление

Затем в чашу мультиварки-скороварки выложить слоями нарезанное на порционные куски мясо, затем лук, тертый сыр, мясо, лук и сыр.

Закрыть крышку, установить клапан на значение «Высокое давление». Готовить в режиме «Тушение» в течение 25 минут. Затем установить клапан на значение «Нормальное давление» и выпустить пар.

Белки – 240.35 г. Жиры – 183 г. Углеводы – 24 г. Калории – 2688.3 ккал.

Говядина в луковом соке

Вес – 600 г. Порции – 4.

Ингредиенты

- *500 г говяжьей вырезки*
- *2 большие луковицы*
- *перец горошком*
- *лавровый лист*

Подготовка

Лук почистить и нашинковать. Мясо промыть, обсушить и нарезать небольшими кусочками.

Приготовление

В чашу мультиварки-скороварки выложить лук, мясо, перец горошком и лавровый лист.

Закрыть крышку, установить клапан на значение «Высокое давление». Готовить в режиме «Тушение» в течение 25 минут. Затем установить клапан на значение «Нормальное давление» и выпустить пар.

Белки – 94.5 г. Жиры – 62 г. Углеводы – 23 г. Калории – 935 ккал.

Говядина в винном соусе

Вес – 1900 г. Порции – 8.

Ингредиенты

- *1 кг филе мяса*
- *1 головка репчатого лука*
- *1 морковь*
- *3 ст. ложки растительного масла*
- *100 г чернослива*
- *1 ст. ложка томатной пасты*
- *1 пучок петрушки*
- *1 зубчик чеснока*
- *100 мл белого сухого вина*
- *30 г сливочного масла*

- *400 мл воды*
- *соль*
- *перец*

Подготовка

Овощи почистить и нарезать соломкой. Мясо помыть и обсушить.

Приготовление

Включить режим «Обжарка» и обжарить мясо на растительном масле в течение 10 минут до румяной корочки.

Добавить воду, вино, соль, перец, лук, морковь, томатную пасту и сливочное масло. Закрыть крышку, установить клапан на значение «Высокое давление». Готовить в режиме «Тушение» в течение 30 минут.

За 5 минут до окончания времени открыть крышку, предварительно спустив пар. Добавить в чашу чернослив, рубленый чеснок и петрушку.

Белки – 208 г. Жиры – 112 г. Углеводы – 78 г. Калории – 2204 ккал.

Овощное рагу с мясом

Вес – 1145 г. Порции – 4.

Ингредиенты

- *500 г мяса*
- *3 головки репчатого лука*
- *1 морковь*
- *6 клубней картофеля*
- *1 сладкий перец*
- *томатный соус*
- *специи*
- *растительное масло*
- *вода*

Подготовка

Овощи почистить, помыть и нарезать кубиками.

Приготовление

В чашу мультиварки-скороварки налить немного масла. Включить режим «Жарка» и обжарить лук до золотистого цвета, потом добавить и обжарить морковь и перец. Выложить мясо, также обжарить, посолить и поперчить. Сверху положить картофель. Добавить томат-пасту, немного воды, лавровый лист, черный перец горошком.

Закрыть крышку, установить клапан на значение «Высокое давление». Готовить в режиме «Тушение» в течение 15 минут.

Затем установить клапан на значение «Нормальное давление» и выпустить пар.

Белки – 99.22 г. Жиры – 62.08 г. Углеводы – 31 г. Калории – 1063.4 ккал.

Говядина с розмарином

Вес – 1252 г. Порции – 4.

Ингредиенты

- *1 кг говядины*
- *соль*
- *перец*
- *1 ч. ложка оливкового масла*
- *растительное масло*
- *1 пучок петрушки*
- *1 пучок розмарина*
- *1 головка репчатого лука*
- *1 ст. ложка муки*
- *сок 2 лимонов*

Подготовка

Лук почистить и мелко нарезать. Зелень промыть, обсушить, измельчить. Посолить мясо и оставить на 5 минут, затем приправить перцем.

Приготовление

Выложить говядину в чашу мультиварки-скороварки с маслом. Обжарить мясо со всех сторон до румяной корочки в режиме «Жарка».

Затем полить лимонным соком, добавить петрушку, розмарин и лук.

Закрыть крышку, установить клапан на значение «Высокое давление». Готовить в режиме «Тушение» в течение 30 минут. Затем установить клапан на значение «Нормальное давление» и выпустить пар.

После этого вынуть мясо, а в чашу добавить муку. Приготовить соус в режиме «Жарка» 5 минут, постоянно помешивая. Подавать мясо, полив его соусом.

Белки – 193.9 г. Жиры – 133.12 г. Углеводы – 34 г. Калории – 2095 ккал.

Вырезка в кисло-сладком соусе

Вес – 1800 г. Порции – 8.

Ингредиенты

- *1 кг говяжьей вырезки*
- *1 зубчик чеснока*
- *1 ч. ложка сахара*
- *3 ст. ложки растительного масла*
- *30 г сливочного масла*
- *1 большая луковица*
- *1 ст. ложка томатной пасты*
- *50 г ржаных сухарей*
- *200 мл воды*
- *300 мл красного вина*
- *1 пучок зелени (укроп, петрушка)*
- *1 пучок орегано*
- *соль*
- *перец*

Подготовка

Вырезку помыть, нарезать крупными кусками. Лук почистить, помыть и мелко нарезать.

Приготовление

Включить режим «Обжарка» и слегка обжарить мясо, затем добавить репчатый лук и жарить его до золотистого цвета. Залить водой, красным вином, добавить соль, сахар, перец, томатную пасту, пучок орегано, сливочное масло, измельченные сухари. Все перемешать, довести до кипения.

Закрыть крышку, установить клапан на значение «Высокое давление». Готовить в режиме «Тушение» в течение 15 минут. Затем установить клапан на значение «Нормальное давление» и выпустить пар.

Добавить рубленый чеснок и половину рубленой зелени.

Подать вырезку посыпав ее оставшейся зеленью.

Белки – 199 г. Жиры – 201 г. Углеводы – 68 г. Калории – 3069 ккал.

Мясо с перцем чили

Вес – 1630 г. Порции – 6.

Ингредиенты

- *700 г рубленой говядины*
- *2 луковицы*
- *2 зубчика чеснока*
- *150 мл оливкового масла*
- *1 ст. ложка тмина*
- *200 г консервированных помидоров без кожицы*

- *1 банка красной фасоли*
- *1 ч. ложка сладкого красного перца*
- *200 мл воды*
- *соль*
- *черный молотый перец*

Подготовка

Фасоль промыть. Мясо промыть и нарезать мелкими кусочками. Лук, чеснок почистить и измельчить.

Приготовление

Говядину выложить в чашу мультиварки-скороварки и подрумянить на оливковом масле в режиме «Обжарка».

Посолить и поперчить. Добавить лук, чеснок, тмин, красный перец и перемешать. Добавить помидоры, красную фасоль и воду.

Закрыть крышку, установить клапан на значение «Низкое давление». Готовить в режиме «Тушение» в течение 10 минут. Затем установить клапан на значение «Нормальное давление» и выпустить пар.

Белки – 155 г. Жиры – 245 г. Углеводы – 49 г. Калории – 2989 ккал.

Жареная телятина

Вес – 1200 г. Порции – 5.

Ингредиенты

- *800 г телятины*
- *1 морковь*
- *1 луковица*
- 1 *веточка тмина*
- 2 *ст. ложки оливкового масла*
- *1 стакан воды*
- *соль перец*

Подготовка

Мясо помыть и обсушить. Овощи почистить и нарезать кружочками.

Приготовление

Включить режим «Обжарка», разогреть масло и обжарить мясо со всех сторон. Добавить морковь и лук. Посолить, поперчить, положить тимьян. Влить воду. Закрыть крышку, установить клапан на значение «Высокое давление». Готовить в режиме «Тушение» в течение 16 минут.

Затем установить клапан на значение «Нормальное давление» и выпустить пар.

Готовое мясо нарезать порционными кусками и подать с

подливкой.

Белки – 171 г. Жиры – 52 г. Углеводы – 19 г. Калории – 1186 ккал.

Телятина с курагой, семенами пинии и розмарином

Вес – 890 г. Порции – 3.

Ингредиенты

- *250 г филе телятины*
- *30 г сливочного масла*
- *100 мл оливкового масла*
- *100 г кураги*
- *80 г семян пинии*
- *1 веточка розмарина*
- *300 мл воды*

Подготовка

Мясо выложить в чашу мультиварки-скороварки.

Приготовление

Включить режим «Обжарка» и обжарить телятину на оливковом и сливочном масле. Посолить и поперчить.

Добавить курагу, семена пинии, розмарин и воду.

Закрыть крышку, установить клапан на значение «Высокое давление». Готовить в режиме «Тушение» в течение 6 минут. Затем установить клапан на значение «Нормальное давление» и выпустить пар.

Белки – 57 г. Жиры – 132 г. Углеводы – 57 г. Калории – 1639 ккал.

Картофельное рагу со свиными котлетами

Вес – 2000 г. Порции – 8.

Ингредиенты

- *5 свиных котлет на косточке (примерно 1 кг)*
- *500 г картофеля*
- *80 г дижонской горчицы*
- *50 мл соевого соуса*
- *2 моркови*
- *2 головки репчатого лука*
- *4 зубчика чеснока*
- *1 пучок укропа*
- *3 лавровых листа молотый перец соль*

Подготовка

Замариновать котлеты из свинины в горчице и соевом соусе, выдавить чеснок и натереть им кусочки мяса.

Нарезать мелко репчатый лук. Картофель почистить и разрезать на 4 части, морковь измельчить соломкой.

Приготовление

Положить в чашу мультиварки-скороварки предварительно замаринованные кусочки мяса, добавить лук.

Готовить с открытой крышкой в режиме «Томление» в течение 30 минут.

Затем перевернуть кусочки мяса, добавить картофель, морковь, мелко нарезанную зелень, посолить и выдавить чеснок.

Закрыть крышку, установить клапан на значение «Высокое давление». Готовить в том же режиме в течение 30 минут. Затем установить клапан на значение «Нормальное давление» и выпустить пар.

Разложить готовое блюдо по тарелкам и подать к столу.

Белки – 205 г. Жиры – 225 г. Углеводы – 150 г. Калории – 3367 ккал.

Голубцы с мясом

Вес – 1209 г. Порции – 4.

Ингредиенты

- *400 г домашнего фарша*
- *200 г белокочанной капусты*
- *150 г репчатого лука*
- *100 г вареного риса*
- *1 яйцо*
- *12 г чеснока*
- *300 мл воды*
- *соль*
- *специи*

Подготовка

Капустные листья выдержать 5 минут в кипятке, прожилки отбить. Фарш, лук и чеснок пропустить через мясорубку, добавить соль, специи, рис и яйцо, все перемешать. На каждый капустный лист выложить небольшую порцию фарша и плотно завернуть.

Приготовление

В чашу мультиварки-скороварки залить воду, сверху установить контейнер для приготовления на пару. В контейнер выложить голубцы швом вниз.

Закрыть крышку, установить клапан на значение «Высокое давление». Готовить в режиме «Пар» в течение 8 минут. Затем

установить клапан на значение «Нормальное давление» и выпустить пар.

Белки – 90.25 г. Жиры – 55.48 г. Углеводы – 58 г. Калории – 1070 ккал.

Биточки в сметане

Вес – 1300 г. Порции – 6.

Ингредиенты

- *500 г мякоти говядины*
- *125 г пшеничного хлеба*
- *75 мл молока*
- *1 зубчик чеснока*
- *соль*
- *молотый черный перец*
- *50 г панировочных сухарей*
- *75 г сливочного масла*

Для соуса:

- *400 г сметаны*
- *соль*
- *молотый черный перец*
- *10 г пшеничной муки*
- *1 пучок зелени*

Подготовка

Пропустить через мясорубку кусочки говядины, размоченный в молоке хлеб, зубчик чеснока. Посолить, поперчить и перемешать фарш.

Сформовать биточки.

Приготовление

Включить режим «Жарка», в чашу мультиварки-скороварки положить кусочек сливочного масла. Обвалять битки в сухарях и обжарить по 15 минут с обеих сторон с открытой крышкой.

Смешать в глубокой миске все ингредиенты для соуса. Залить битки соусом.

Закрыть крышку, установить клапан на значение «Низкое давление». Готовить в режиме «Тушение» в течение 30 минут. Затем установить клапан на значение «Нормальное давление» и выпустить пар.

Разложить биточки по тарелкам, полить соусом и украсить мелко нарезанной свежей зеленью и подать к столу.

Белки – 121 г. Жиры – 168 г. Углеводы – 88 г. Калории – 2365 ккал.

Тефтели малороссийские

Вес – 1900 г. Порции – 8.

Ингредиенты

- *700 г фарша телятины*
- *800 г картофеля*
- *100 г свежей капусты*
- *30 г сливочного масла*
- *1 пучок петрушки*
- *1 головка репчатого лука*
- *соль*
- *перец*
- *1 морковь*
- *50 мл красного вина*
- *1 яйцо*
- *750 мл воды*
- *молоко*

Подготовка

Нарезать капусту и морковь соломкой, лук – полукольцами.

Приготовление

Выложить овощи в чашу мультиварки-скороварки с маслом.

Включить режим «Обжарка» и поджарить.

Соединить с мясным фаршем, добавить молоко, яйцо, соль и перец. Перемешать. Готовую массу разделить на шарики. Уложить их в контейнер для варки на пару и сбрызнуть красным вином.

В чашу мультиварки-скороварки положить крупно нарезанный картофель, налить воду, посолить.

Поставить контейнер в мультиварку, над картофелем.

Закрыть крышку, установить клапан на значение «Высокое давление». Готовить в режиме «Тушение» в течение 11 минут. Затем установить клапан на значение «Нормальное давление» и выпустить пар.

Подавать тефтели с горячим картофелем, политым растопленным сливочным маслом и посыпанным мелко нарезанной петрушкой.

Белки – 170 г. Жиры – 50 г. Углеводы – 166 г. Калории – 1797 ккал.

Тефтели в белом соусе

Вес – 1640 г. Порции – 6.

Ингредиенты

- *320 г домашнего фарша*

- *500 г сметаны*
- *80 г пшеничного хлеба*
- *80 г репчатого лука*
- *80 мл молока*
- *50 г сливочного масла*
- *30 г муки*
- *500 мл воды*
- *соль*
- *специи*

Подготовка

Хлеб замочить в воде на 5 минут, хорошо отжать. Репчатый лук с хлебом пропустить через мясорубку. Смешать с фаршем, добавить соль, специи и молоко.

Вымешать до однородной массы и выбить. Сформовать тефтели. Сметану, муку и воду смешать в отдельной посуде.

Приготовление

Чашу мультиварки-скороварки смазать сливочным маслом, на дно выложить тефтели и залить смесью муки, сметаны и воды.

Закрыть крышку, установить клапан на значение «Высокое давление». Готовить в режиме «Тушение» в течение 10 минут. Затем установить клапан на значение «Нормальное давление» и выпустить пар.

Готовые тефтели можно посыпать тертым сыром.

Белки – 88.65 г. Жиры – 134.97 г. Углеводы – 88.6 г. Калории – 1928 ккал.

Зразы мясные

Вес – 840 г. Порции – 4.

Ингредиенты

- *300 г фарша*
- *50 г пшеничного хлеба*
- *100 г репчатого лука*
- *50 г панировочных сухарей*
- *2 вареных яйца*
- *20 мл молока*
- *100 мл растительного масла*
- *20 г петрушки*
- *50 г зеленого лука*
- *соль*
- *специи*
- *50 г сливочного масла*

Подготовка

Хлеб замочить в холодной воде на 5 минут и хорошо отжать, В мясной фарш добавить хлеб, молоко, соль, специи и вымешать до однородной массы. Зелень петрушки и зеленый лук измельчить ножом. Вареное яйцо натереть на крупной терке. Лук нарезать кубиками по 0,5 см.

Приготовление

В чашу мультиварки-скороварки положить сливочное масло и нарезанный лук.

Закрыть крышку, не закрывая клапан выпуска пара.

Готовить в режиме «Жарка» в течение 5 минут, периодически помешивая. После чего отменить режим нажатием кнопки «Подогрев/Отмена».

Обжаренный лук выложить в отдельную миску, добавить тертое яйцо, измельченную зелень и перемешать. Котлетную массу сформовать в виде лепешек толщиной примерно 1 см, на середину каждой выложить смесь из лука, зелени и яйца. Затем края лепешек соединить, запанировать в сухарях, придать зразам овально-приплюснутую форму. На дно чаши налить растительное масло, выложить зразы.

Закрыть крышку, не закрывая клапан выпуска пара.

Готовить в режиме «Жарка» в течение 12 минут. Затем отменить режим нажатием кнопки «Подогрев/Отмена».

Готовые зразы можно подать с рассыпчатой гречневой кашей и кисло-сладким соусом.

Белки – 77 г. Жиры – 215 г. Углеводы – 79 г. Калории – 2562.2 ккал.

Котлеты с морковью и зеленью

Вес – 632 г. Порции – 3.

Ингредиенты

- *450 г филе курицы*
- *1 яйцо*
- *1 морковь, зеленый лук укроп*
- 1 *ст. ложка крахмала*
- 2 *ломтика белого хлеб, замоченного в молоке*
- *растительное масло*
- *соль*
- *черный перец*

Подготовка

Грудку мелко нарезать, морковь натереть на крупной терке, лук нашинковать. Смешать мясо, овощи, зелень, яйцо, хлеб. Добавить специи, соль и крахмал.

Все тщательно перемешать и сформовать котлеты.

Приготовление

В чашу мультиварки-скороварки налить немного масла и обжарить котлеты в режиме «

Жарка» 23 минуты с закрытой крышкой. Через 15 минут, котлеты перевернуть и при закрытой крышке дожарить до окончания программы.

Белки – 110.92 г. Жиры – 10.6 г. Углеводы – 21.43 г. Калории – 653 ккал.

Котлеты в соусе

Вес – 1357 г. Порции – 6.

Ингредиенты

- *1 кг фарша*
- 1 *яйцо*
- 2 *головки репчатого лука соль*
- *перец*
- *2 ст. ложки сметаны*
- *2 ч. ложки томатной пасты*
- *растительное масло*
- *100 мл воды*

Подготовка

В фарш добавить яйцо, мелко нарезанный лук, перец, соль и хорошо перемешать.

Приготовление

Сформовать 12 котлеток и обжарить в два захода в режиме «Жарка» на растительном масле.

После чего отменить режим нажатием кнопки «Подогрев/ Отмена».

Сложить котлетки в чашу мультиварки-скороварки и залить смесью воды, сметаны и томатной пасты.

Закрыть крышку, установить клапан на значение «Высокое давление». Готовить в режиме «Тушение» в течение 12 минут. Затем установить клапан на значение «Нормальное давление» и выпустить пар.

Белки – 182.39 г. Жиры – 209.42 г. Углеводы – 20.43 г. Калории – 2740 ккал.

Котлеты на пару

Вес – 944 г. Порции – 4.

Ингредиенты

- *500 г домашнего фарша*
- *2 луковицы*
- *2 яйца*
- *200 г белого хлеба соль*
- *специи по вкусу молоко для замачивания хлеба*

Подготовка

Хлеб замочить в молоке. Лук почистить, помыть и измельчить. Соединить вместе фарш, отжатый хлеб, лук, взбитые яйца. Добавить соль и специи. Фарш вымесить, сформовать котлеты.

Приготовление

В чашу мультиварки-скороварки налить воду и установить контейнер для приготовления на пару. Уложить в него котлеты.

Закрыть крышку, установить клапан на значение «Высокое давление». Готовить в режиме

«Пар» в течение 15 минут. Затем установить клапан на значение «Нормальное давление» и выпустить пар.

Белки – 116.24 г. Жиры – 112.25 г. Углеводы – 113.9 г. Калории – 1963 ккал.

Свинина с шампиньонами

Вес —1100 г. Порции—4.

Ингредиенты

- *500 г свинины*
- *1 луковица*
- *150 г шампиньонов*
- *300 мл молока*
- *специи*
- *50 г сливочного масла*

Подготовка

Мясо промыть и нарезать кусочками. Лук и грибы почистить, измельчить ломтиками.

Приготовление

В чашу мультиварки-скороварки положить кусочки сливочного масла, добавить лук, шампиньоны и свинину. Специи смешать с молоком и влить в чашу. Закрыть крышку, установить клапан на значение «Высокое давление». Готовить в режиме «Тушение» в течение 30 минут. Затем установить клапан на значение «Нормальное давление» и выпустить пар.

Белки – 107 г. Жиры – 160 г. Углеводы – 24 г. Калории – 1942 ккал.

Картофель, тушенный со свининой

Вес – 1810 г. Порции – 6.

Ингредиенты

- 1 *кг свинины*
- *500 г картофеля*
- 2 *головки репчатого лука*
- *приправа «7 трав»*
- *растительное масло*
- *соль*
- *перец*
- *160 мл воды*

Подготовка

Овощи почистить и помыть. Репчатый лук нарезать кольцами, картофель – кубиками.

Приготовление

Выложить свинину в чашу мультиварки-скороварки с маслом. Обжарить мясо со всех сторон до румяной корочки в режиме «Жарка». Затем отменить режим нажатием кнопки «Подогрев/ Отмена». Добавить картофель и лук. Посыпать специями, солью и влить воду.

Закрыть крышку, установить клапан на значение «Высокое давление». Готовить в режиме «Тушение» в течение 20 минут. Затем установить клапан на значение «Нормальное давление» и выпустить пар.

Белки – 192.1 г. Жиры – 215 г. Углеводы —106 г. Калории – 3071.5 ккал.

Свиные ребра в кисло-сладком соусе

Вес – 1580 г. Порции – 6.

Ингредиенты

- *1 кг свиных ребер*
- *1 головка репчатого лука*
- *5 ломтиков корня имбиря*
- *10 горошин душистого перца*
- *2 ст. ложки уксуса*
- *1 ст. ложка сахара*
- *60 мл растительного масла соль*
- *3 веточки кинзы*
- *1 стакан воды*

Подготовка

Лук почистить и мелко нарезать.

Нарезанные на кусочки ребра положить в кипяток на 1 минуту, обсушить.

Приготовление

В чашу мультиварки-скороварки налить масло, положить перец. Включить режим «Жарка». Когда масло станет горячим, добавить лук, имбирь, соевый соус, сахар, уксус и ребра. Влить 1 стакан воды, перемешать и закрыть крышку.

После чего отменить режим нажатием кнопки «Подогрев/ Отмена».

Установить клапан на значение «Высокое давление». Готовить в режиме «Суп» в течение 30 минут.

Затем установить клапан на значение «Нормальное давление» и выпустить пар.

В готовое блюдо при подаче добавить кинзу.

Белки – 92.85 г. Жиры – 167.24 г. Углеводы – 49.43 г. Калории – 2058 ккал.

Свинина, тушенная по-китайски

Вес – 1200 г. Порции – 6.

Ингредиенты

- *500 г постной свинины*
- *3 стебля лука-порея 5 см клубня имбиря*
- *2 ст. ложки растительного масла*
- *1 ч. ложка молотой корицы*
- 1 *щепотка молотого аниса*
- 2 *ст. ложки белого вина или шерри*
- *4 ст. ложки соевого соуса 4 ст. ложки кукурузного*
- *крахмала*
- *2 ст. ложки сахара*
- *соль*
- *вода*

Подготовка

Мясо помыть, обсушить и нарезать крупными кубиками. Мелко нарезать лук-порей и имбирь.

Приготовление

Включить режим «Обжарка». В чаше мультиварки-скороварки разогреть масло, положить сахар и жарить, помешивая, до коричневого цвета. Добавить лук-порей, корицу, анис, соль и мясо. Мешать, пока мясо не покроется сахаром.

Влить рисовое вино и соевый соус. Залить водой, так что бы мясо было ею покрыто.

Закрыть крышку, установить клапан на значение «Низкое

давление». Готовить в режиме «Тушение» в течение 10 минут. Затем установить клапан на значение «Нормальное давление» и выпустить пар.

Развести крахмал в воде и загустить образовавшийся соус. Перемешать и довести еще раз до кипения в том же режиме.

Выложить кушанье на тарелку и подать к столу.

Белки – 92 г. Жиры – 140 г. Углеводы – 153 г. Калории – 2240 ккал.

Рагу с мясом

Вес – 2230 г. Порции – 8.

Ингредиенты

- *450 г филе свинины*
- *1 кг картофеля*
- *200 г моркови*
- *200 г помидоров*
- *200 г сладкого перца*
- *150 г репчатого лука*
- *15 г чеснока*
- *15 г зелени*
- *соль специи*

Подготовка

Промытое мясо, овощи нарезать кубиками 2х2 см. Зелень и чеснок измельчить ножом.

Приготовление

Все ингредиенты выложить в чашу мультиварки-скороварки, добавить зелень, чеснок, соль и специи. Перемешать.

Закрыть крышку, установить клапан на значение «Высокое давление». Готовить в режиме «Тушение» в течение 25 минут. Затем установить клапан на значение «Нормальное давление» и выпустить пар.

Белки – 110.86 г. Жиры – 100.61 г. Углеводы – 235 г. Калории – 2221 ккал.

Свинина в соусе

Вес – 1160 г. Порции – 4.

Ингредиенты

- *700 г свинины*
- *1 луковица*

3 / 4 стакана сухого красного вина
- *1 ч. ложка горчицы*

1/ 3 стакана муки
- *2 ст. ложки томатной пасты*
- *100 мл воды*
- *1 ст. ложка сахара*
- *растительное масло*
- *соль*
- *перец*

Подготовка

Лук почистить, помыть и нашинковать.

Мясо промыть, обсушить, нарезать кусочками, посыпать солью, перцем и обвалять в муке.

Приготовление

Выложить свинину в чашу мультиварки-скороварки с маслом и обжарить до румяной корочки в режиме «Жарка».

Вынуть мясо из чаши. Положить туда лук и обжарить в том же режиме до золотистого цвета. Добавить томатную пасту, горчицу, сахар, соль и перец. Влить воду и вино. Включить режим «Тушение» на 20 минут и, не закрывая крышки, довести соус до кипения. После положить в чашу ранее обжаренное мясо.

Закрыть крышку, установить клапан на значение «Высокое давление». Готовить до окончания режима. Затем установить клапан на значение «Нормальное давление» и выпустить пар.

Белки – 134.76 г. Жиры – 150.96 г. Углеводы – 76.42 г. Калории – 2170 ккал.

Свинина копченая

Вес – 615 г. Порции – 4.

Ингредиенты
- *600 г свинины (шейная часть)*
- *15 мл «жидкого дыма»*
- *соль специи*

Подготовка

Мясо промыть, нарезать на куски, натереть солью, специями и «жидким дымом». Каждый кусок завернуть в лист фольги.

Приготовление

Выложить мясо в чашу мультиварки-скороварки.

Закрыть крышку, не закрывая клапан выпуска пара. Готовить в режиме «Выпечка» в течение 30 минут.

Готовую копченую свинину можно подавать как отдельное

блюдо с гарниром из свежих овощей, так и нарезкой в качестве закуски.

Белки – 108 г. Жиры – 127.8 г. Углеводы – 0 г. Калории – 1566 ккал.

Свинина с гречкой

Вес – 1800 г. Порции – 6.

Ингредиенты

- 1 *кг свинины*
- 2 *большие луковицы 2 моркови*
- *500 г гречневой крупы*
- *соль*
- *перец*
- *специи*

Подготовка

Овощи почистить и помыть. Лук нарезать полукольцами, морковь натереть на терке. Мясо промыть, обсушить, нарезать на кусочки.

Приготовление

Выложить подготовленную свинину в чашу мультиварки-скороварки. Сверху положить лук, затем морковь. Засыпать все промытой гречневой крупой, посолить, поперчить и залить водой на 0,5 см выше содержимого чаши. Не перемешивать!

Закрыть крышку, установить клапан на значение «Высокое давление». Готовить в режиме «Рис» в течение 14 минут. Затем установить клапан на значение «Нормальное давление» и выпустить пар.

Белки – 247.05 г. Жиры – 229.65 г. Углеводы – 336.4 г. Калории – 4284 ккал.

Рулька

Вес – 1420 г. Порции – 6.

Ингредиенты

- *900 г свиной рульки*
- *250 г репчатого лука*
- *200 мл воды*
- *50 мл растительного масла*
- *15 г чеснока*
- *5 г базилика*
- *соль*

- *специи*

Подготовка

Рульку промыть, сделать в ней глубокие надрезы и нашпиговать зубчиками чеснока. Лук измельчить ножом, смешать с солью, специями и базиликом.

Полученной смесью натереть рульку и оставить мариноваться в холодильнике на 9 часов.

Приготовление

Рульку выложить в чашу мультиварки-скороварки, добавить растительное масло, воду.

Закрыть крышку, установить клапан на значение «Высокое давление». Готовить в режиме «Тушение» в течение 50 минут. Затем установить клапан на значение «Нормальное давление» и выпустить пар.

Белки – 172.01 г. Жиры – 272.36 г. Углеводы – 31 г. Калории – 3220.8 ккал.

Свиная рулька в темном пиве

Вес – 1700 г. Порции – 6.

Ингредиенты

- *1,2 кг свиной рульки*
- *зелень петрушки*
- *базилик*
- *укроп*
- *5 зубчиков чеснока*
- *мускатный орех*
- *молотая зира*
- *молотый кориандр*
- *сладкая молотая паприка*
- *соль*
- *500 мл темного пива*

Подготовка

Проколоть ножом в нескольких местах кожу свиной рульки.

Посолить рульку, затем натереть ее измельченным чесноком и специями. Оставить мариноваться на 20 минут. Нарезать крупно свежую зелень и положить ее в чашу мультиварки-скороварки вместе с подготовленной рулькой. Залить пивом.

Приготовление

Закрыть крышку, установить клапан на значение «Высокое давление». Готовить в режиме «Тушение» в течение 40 минут. Затем установить клапан на значение «Нормальное давление» и выпустить пар.

Перевернуть рульку и готовить еще 40 минут в том же режиме.

Переложить рульку на большую тарелку, украсить веточками базилика, петрушки и укропа.

Белки – 227 г. Жиры – 296 г. Углеводы – 29 г. Калории – 3741 ккал.

Свинина в сливках с грибами

Вес – 576 г. Порции – 2.

Ингредиенты

- *280 г филе свинины*
- *150 г репчатого лука*
- *90 мл сливок*
- *50 г свежих шампиньонов*
- *6 г чеснока*
- *соль*
- *специи*

Подготовка

Промытое мясо, лук и грибы нарезать соломкой 0,5х2 см, чеснока пластинками.

Приготовление

Мясо, грибы и лук выложить в чашу мультиварки-скороварки, добавить сливки, соль, специи и перемешать.

Закрыть крышку, установить клапан на значение «Высокое давление». Готовить в режиме «Тушение» в течение 30 минут. Затем установить клапан на значение «Нормальное давление» и выпустить пар.

Белки – 57.74 г. Жиры – 69.17 г. Углеводы – 21.5 г. Калории – 920.6 ккал.

Свинина по-французски

Вес – 800 г. Порции – 4.

Ингредиенты

- *430 г свинины (шейная часть)*
- *170 г помидоров*
- *100 г твердого сыра*
- *70 г свежих шампиньонов*
- *30 мл оливкового масла*
- *соль*
- *специи*

Подготовка

Мясо промыть, нарезать на четыре одинаковых куска и отбить до толщины 0,5 см. Помидоры и грибы нарезать пластинками по 0,5 см. Твердый сыр натереть на крупной терке.

Приготовление

В чашу мультиварки-скороварки налить оливковое масло, на дно уложить мясо, посыпать солью и специями. Сверху выложить помидоры и грибы, посыпать сыром.

Закрыть крышку, не закрывая клапан выпуска пара.

Готовить в режиме «Жарка» в течение 10 минут. После чего отменить режим нажатием кнопки «Подогрев/Отмена».

Белки – 107.43 г. Жиры – 149.37 г. Углеводы – 7.84 г. Калории – 1796 ккал.

Свиные отбивные

Вес – 690 г. Порции – 4.

Ингредиенты

- *400 г свинины (шейная часть)*
- *160 г моркови*
- *80 г томатной пасты*
- *40 мл растительного масла*
- *10 г горчицы*
- *соль*
- *специи*

Подготовка

Свинину промыть, нарезать на стейки толщиной 2–2,5 см и отбить до толщины 0,5 см. Морковь натереть на крупной терке, смешать с томатной пастой и горчицей. Мясо натереть солью и специями.

Приготовление

В чашу мультиварки-скороварки налить масло, положить мясо, сверху выложить смесь из моркови.

Закрыть крышку, не закрывая клапан выпуска пара.

Готовить в режиме «Жарка» в течение 12 минут. Затем отменить режим нажатием кнопки «Подогрев/Отмена».

Белки – 79.13 г. Жиры – 127.16 г. Углеводы – 26.6 г. Калории – 1544 ккал.

Свинина по-римски

Вес – 935 г. Порции – 3.

Ингредиенты

- *500 г филе свинины*
- *18 ломтиков панчетты*
- *1 банка томатной пасты*
- *1 луковица*
- *1 ст. ложка оливкового масла*
- *петрушка*
- *соль*
- *перец*

Подготовка

Зелень петрушки промыть, обсушить и нашинковать. Лук почистить, помыть и мелко нарезать. Разрезать филе на 18 ломтиков и отбить.

Положить на каждый из них ломтик панчетты. Свернуть рулеты и закрепить палочкой для коктейля. Выложить их в чашу мультиварки-скороварки.

Приготовление

В режиме «Обжарка» разогреть масло и обжарить лук до золотистого цвета. Затем добавить мясо и обжарить его в течение 5 минут.

Добавить томатную пасту, посолить и поперчить.

Закрыть крышку, установить клапан на значение «Высокое давление». Готовить в режиме «Тушение» в течение 15 минут. Затем установить клапан на значение «Нормальное давление» и выпустить пар.

Перед подачей на стол посыпать петрушкой.

Белки – 114 г. Жиры – 120 г. Углеводы – 114 г. Калории – 1972 ккал.

Свинина со шпинатом и томатом

Вес – 1000 г. Порции – 4.

Ингредиенты

- *500 г филе свинины*
- *400 г помидоров*
- *100 г свежезамороженного шпината соль специи*

Подготовка

Свинину промыть, вместе с помидорами нарезать кубиками 1х1 см. Шпинат разморозить, слить с него воду и подсушить.

Приготовление

Все ингредиенты выложить в чашу мультиварки-скороварки, добавить соль, специи и перемешать. Закрыть крышку, установить

клапан на значение «Высокое давление». Готовить в режиме «Тушение» в течение 22 минут. Затем установить клапан на значение «Нормальное давление» и выпустить пар.

Белки – 92.4 г. Жиры – 107.3 г. Углеводы – 16.8 г. Калории – 1385 ккал.

Свиная вырезка с винным соусом

Вес – 2500 г. Порции – 10.

Ингредиенты

- *1,2 кг свиной вырезки*
- *черный молотый перец*
- *соль*
- *150 г репчатого лука*

Для винного соуса:

- *5 ст. ложек оливкового масла*
- *350 мл портвейна*
- *2 ст. ложки меда*
- *розмарин*
- *4 зубчика чеснока*
- *2 ст. ложки кукурузного крахмала*
- *черный молотый перец*
- *соль*
- *50 г чернослива*
- *50 г кураги*
- *500 г сырокопченого бекона*

Подготовка

Мясо промыть, обсушить и натереть свиную вырезку солью и перцем.

Перемешать все ингредиенты для винного соуса и залить им свиную вырезку. Мариновать в течение 2 часов.

Репчатый л ук почистить, помыть и нарезать кольцами, чернослив и курагу разрезать напополам.

Обернуть вырезку тонко нарезанными кусочками сырокопченого бекона.

Приготовление

Положить в чашу мультиварки-скороварки лук. Вырезку выложить поверх лука.

Готовить без крышки в режиме «Тушение» в течение 30 минут.

После окончания приготовления перевернуть мясо, добавить винный соус, в котором оно мариновалось, чернослив и курагу.

Закрыть крышку, установить клапан на значение «Высокое

давление».

Готовить в том же режиме 30 минут. Затем установить клапан на значение «Нормальное давление» и выпустить пар.

Перед подачей на стол нарезать вырезку на медальоны, разложить их по тарелкам, полить соусом и подать к столу.

Белки – 123 г. Жиры – 275 г. Углеводы – 158 г. Калории – 3800 ккал.

Свинина, тушенная с грибами

Вес – 993 г. Порции – 4.

Ингредиенты

- *400 г свинины*
- *250 г шампиньонов*
- *1 морковь*
- 1 *сладкий перец*
- 2 *зубчика чеснока*
- *1 ст. ложка томатной пасты*
- *1 лавровый лист*
- *1 бульонный кубик*
- *100 мл воды*
- *соль по вкусу*
- *смесь перцев зелень петрушки растительное масло*

Подготовка

Овощи почистить и помыть. Мясо нарезать небольшими кусочками, лук – полукольцами, морковь натереть на крупной терке, перец нарезать полосками, грибы – ломтиками.

Приготовление

В чашу мультиварки-скороварки налить растительное масло, включить режим «Жарка» и обжарить грибы. Затем вынуть их. После обжарить морковь, лук, перец. Вынуть. Затем обжарить мясо до румяной корочки.

Добавить остальные обжаренные продукты. Воду смешать с раскрошенным бульонным кубиком и томатной пастой. Посолить и поперчить. Вылить в чашу. Добавить измельченный чеснок и лавровый лист.

Закрыть крышку, установить клапан на значение «Высокое давление». Готовить в режиме «Тушение» в течение 20 минут. Затем установить клапан на значение «Нормальное давление» и выпустить пар.

Готовое блюдо посыпать нарезанной петрушкой.

Белки – 87.77 г. Жиры – 88.47 г. Углеводы – 25.85 г. Калории —1221 ккал.

Свиные отбивные с чесноком

Вес – 1800 г. Порции – 7.

Ингредиенты

- *4 куска свиной шейки*
- *1 ст. ложка растительного масла*
- *8 клубней картофеля 4 зубчика чеснока*
- *2 стакана воды тимьян*
- *соль перец*

Подготовка

Почистить картофель, разрезать каждую картофелину вдоль пополам.

Приготовление

Выложить в чашу мультиварки-скороварки с растительным маслом половинки картофеля вверх разрезом.

Включить режим «Жарка» и обжарить картофель до золотистой корочки. Положить ползубчика чеснока и веточку тимьяна, на каждую половинку картофеля, а сверху куски свинины. Посолить, поперчить по вкусу. Влить воду.

Закрыть крышку, установить клапан на значение «Высокое давление». Готовить в режиме «Тушение» в течение 10 минут. Затем установить клапан на значение «Нормальное давление» и выпустить пар.

Подавать на стол свиные отбивные с картофелем, политым соусом.

Белки – 125 г. Жиры – 148 г. Углеводы – 149 г. Калории – 2381 ккал.

Свинина на пару с картофелем

Вес – 1320 г. Порции – 6.

Ингредиенты

- *300 г филе свинины*
- *500 г картофеля*
- *20 г горчицы*
- *500 мл воды*
- *соль специи*

Подготовка

Мясо промыть, нарезать на стейки толщиной 2 см. Натереть солью, специями и горчицей. Поставить в холодильник на 2 часа. Картофель нарезать кубиками.

Приготовление

В чашу мультиварки-скороварки налить воду, установить

контейнер для приготовления на пару, выложить в него свинину и картофель.

Закрыть крышку, установить клапан на значение «Высокое давление». Готовить в режиме «Пар» в течение 20 минут. Затем установить клапан на значение «Нормальное давление» и выпустить пар.

Белки – 65.14 г. Жиры – 67.18 г. Углеводы – 94.9 г. Калории – 1215 ккал.

Свинина в ягодном соусе

Вес —1100 г. Порции—4.

Ингредиенты

- *500 г вырезки свинины*
- *200 г свежезамороженной клюквы*
- *200 г свежезамороженной брусники*
- *100 г помидоров*
- *50 мл оливкового масла*
- *50 г базилика*
- *соль*
- *специи*

Подготовка

Свинину промыть, нарезать поперек волокон на порционные куски. Для приготовления соуса помидоры обдать кипятком, очистить от кожицы и семян. В миску выложить помидоры, бруснику, клюкву, базилики измельчить блендером. Готовый соус протереть через сито.

Приготовление

В чашу мультиварки-скороварки налить масло, ровным слоем выложить подготовленную вырезку и залить ягодным соусом, добавить соль и специи.

Закрыть крышку, установить клапан на значение «Высокое давление». Готовить в режиме «Тушение» в течение 50 минут. Затем установить клапан на значение «Нормальное давление» и выпустить пар. Белки – 94.25 г. Жиры – 157.9 г. Углеводы – 39.1 г. Калории – 1925 ккал.

Перцы фаршированные

Вес – 1400 г. Порции – 6.

Ингредиенты

- *500 г сладкого перца*

- *600 г домашнего фарша*
- *150 г вареного риса*
- *150 мл воды*
- *соль*
- *специи*

Подготовка

Фарш смешать с отварным рисом, добавить соль, специи и перемешать. Перцы очистить от сердцевины и семян, наполнить каждый фаршем.

Приготовление

Выложить в чашу мультиварки-скороварки. Залить водой.

Закрыть крышку, установить клапан на значение «Высокое давление». Готовить в режиме «Суп» в течение 20 минут. Затем установить клапан на значение «Нормальное давление» и выпустить пар.

Белки – 113 г. Жиры – 120.75 г. Углеводы – 65.85 г. Калории —1833 ккал.

Рагу охотничье

Вес – 700 г. Порции – 4.

Ингредиенты

- *150 г охотничьих колбасок*
- *140 г белокочанной капусты*
- *140 г помидоров*
- *100 г сладкого перца*
- *100 г кабачков*
- *70 г репчатого лука*
- *соль*
- *специи*

Подготовка

Перец очистить от сердцевины и семян, вместе с капустой, помидорами и кабачками нарезать кубиками 2х2 см, колбаски – кружочками толщиной, лук – кубиками 1х1 см.

Приготовление

Все ингредиенты выложить в чашу мультиварки-скороварки.

Закрыть крышку, установить клапан на значение «Высокое давление». Готовить в режиме «Тушение» в течение 15 минут. Затем установить клапан на значение «Нормальное давление» и выпустить пар. Выложить рагу на тарелки и подать к столу. Белки – 25.44 г. Жиры – 34.02 г. Углеводы – 35.23 г. Калории – 531 ккал.

Рагу из баранины со щавелем

Вес – 785 г. Порции – 2.

Ингредиенты

- *800 г бараньей лопатки*
- *10 г сливочного масла*
- *50 мл оливкового масла*
- *1 луковица*
- *300 мл куриного бульона или воды*
- 1 *бутон гвоздики*
- 2 *ст. ложки муки*
- *200 мл сливок*
- *50 г щавеля соль*

Подготовка

Лук почистить и нашинковать. Мясо промыть и нарезать небольшими кусочками.

Приготовление

Выложить баранину в чашу мультиварки-скороварки и подрумянить на сливочном и оливковом масле в режиме «Обжарка».

Добавить лук и посыпать мукой. Непрерывно помешивая, влить бульон или воду. Посолить. Положить бутон гвоздики.

Закрыть крышку, установить клапан на значение «Высокое давление». Готовить в режиме «Тушение» в течение 12 минут. Затем установить клапан на значение «Нормальное давление» и выпустить пар.

Открыть крышку. Переложить куски мяса в другую посуду. Добавить сливки и готовить 5 минут в том же режиме.

Добавить щавель, приправы и перемешать.

Белки – 18 г. Жиры – 72 г. Углеводы – 55 г. Калории – 941 ккал.

Баранина, тушенная в помидорах

Вес – 1655 г. Порции – 6.

Ингредиенты

- *3 больших луковицы*
- *1 головка чеснока*
- *400 г помидоров*
- *1 кг баранины*
- *соль*
- *перец по вкусу*
- *растительное масло*

Подготовка

Овощи помыть и почистить. Лук и чеснок мелко нарезать.

Помидоры измельчить. Мясо промыть, обсушить и нарезать небольшими кусочками.

Приготовление

Готовить лук и чеснок в режиме «Жарка» при открытой крышке, периодически помешивая, в течение 3 минут. Добавить мясо и обжарить до румяной корочки. Положить помидоры.

После чего отменить режим нажатием кнопки «Подогрев/ Отмена».

Закрыть крышку, установить клапан на значение «Высокое давление». Готовить в режиме «Тушение» в течение 30 минут. Затем установить клапан на значение «Нормальное давление» и выпустить пар.

Белки – 207.5 г. Жиры – 240.95 г. Углеводы – 49 г. Калории – 3415 ккал.

Баранина в лимонном соке

Вес – 1750 г. Порции – 7.

Ингредиенты

- *800 г бараньей лопатки без кости*
- *2 ст. ложки растительного масла*
- *50 г ветчины, нарезанной тонкими ломтиками*
- 1 *нарезанная луковица*
- 2 *ст. ложки муки*
- *4 ст. ложки вермута 30 мл куриного бульона*
- *3 яичных желтка*
- *2 ст. ложки лимонного сока ½ ч. ложки лимонной цедры 1 ч. ложка майорана 1 ст. ложка измельченной петрушки*
- *500 г картофеля*
- *соль*
- *перец*

Подготовка

Баранину промыть, нарезать кубиками. Лук почистить, помыть и измельчить.

Приготовление

В режиме «Обжарка» разогреть масло и обжарить на нем лук, ветчину и баранину.

Посыпать мукой, посолить и поперчить, тщательно перемешать и готовить 1 минуту. Добавить бульон.

Закрыть крышку, установить клапан на значение «Высокое давление». Готовить в режиме «Тушение» в течение 15 минут. Затем установить клапан на значение «Нормальное давление» и выпустить пар.

Взбить яичные желтки с соком, цедрой лимона и зеленью.

По окончанию приготовления налить эту смесь в емкость и дать соусу загустеть, не доводя его до кипения.

Белки – 194 г. Жиры – 259 г. Углеводы – 154 г. Калории – 3970 ккал.

Баранина на пару в соусе с картофелем

Вес – 1140 г. Порции – 4.

Ингредиенты

- *20 г горчица*
- *10 г аджики*
- *5 г тимьяна*
- *5 г розмарина*
- *соль*
- *специи*
- *500 г филе баранины*
- *350 г картофеля*
- *120 г томатной пасты*
- *50 г меда*
- *50 мл растительного масла*
- *30 мл соевый соус*

Подготовка

Баранину промыть, очистить от сухожилий, нарезать большими кубиками по 7 см. Смешать томатную пасту, соевый соус, мед, растительное масло, горчицу, аджику, специи и воду. Картофель нарезать кружочками толщиной 1 см.

Приготовление

В чашу мультиварки-скороварки выложить баранину, залить соусом, добавить по веточке тимьяна и розмарина. Сверху на чашу установить контейнер для приготовления на пару, выложить в него в один слой картофель, посыпать солью.

Закрыть крышку, установить клапан на значение «Высокое давление». Готовить в режиме «Тушение» в течение 40 минут. Затем установить клапан на значение «Нормальное давление» и выпустить пар.

Белки – 116.59 г. Жиры – 175.19 г. Углеводы —143.6 г. Калории – 2699 ккал.

Пасхальный ягненок

Вес – 1700 г. Порции – 6.

Ингредиенты

- *1,2 кг мякоти ягненка*
- *150 г зеленого лука*
- *150 мл белого вина*
- *5 зубчиков чеснока*
- *50 г соуса ткемали*
- *1 пучок зелени (петрушка, кинза, тархун)*
- *1 стручок острого перца соль*

Подготовка

Нарезать мясо ягненка кусочками массой 50 г. Крупно нарубить зеленый лук и зелень. Чеснок измельчить.

Приготовление

Выложить в чашу мультиварки-скороварки в один слой кусочки мяса, посолить, добавить немного чеснока, зелень. Заполнить всю чашу, чередуя слои мяса и зелени.

Залить соусом ткемали, вином, добавить стручок острого перца.

Закрыть крышку, установить клапан на значение «Высокое давление». Готовить в режиме «Тушение» в течение 30 минут. Затем установить клапан на значение «Нормальное давление» и выпустить пар.

Горячее тушеное мясо ягненка разложить по глубоким тарелкам, залить бульоном, в котором оно готовилось и подать к столу.

Белки – 247 г. Жиры – 308 г. Углеводы – 21 г. Калории – 4222 ккал.

Блюда из домашней птицы

Птица на столе – праздник в доме.

Пословица

Мясо домашней птицы ценится за отличный вкус, мягкость и нежность. Оно содержит столько же холестерина, что и говядина, но общее содержание жира в нем ниже. Зато больше полноценных белков (19,5 % в мясе птицы и 13 % в говядине). В птичьем мясе преобладает мягкая мышечная ткань, а у соединительной ткани структура ее более рыхлая. Еще один несомненный плюс – птичий жир имеет сравнительно низкую температуру плавления (36,5 ˚С), что способствует более легкому и полному усвоению его организмом человека.

Основные режимы приготовление блюд из птицы в мультиварке-скороварке – «Выпечка» и «Тушение». Режим «Тушение» размягчает даже самое жесткое мясо, а режим «Выпечка» дает слегка поджаристую корочку.

Приготовление курицы возможно в двух вариантах – с кожей и без. Если требуется приготовить действительно полезное блюдо, то лучше сначала снять с курицы кожу и удалить подкожный жир. В случае, если используется замороженная курица, обязательно нужно удалить кусок льда находящийся в брюхе, иначе время приготовления придется сильно увеличить, что может привести к перевариванию отдельных частей курицы. Основное время приготовления 10–15 минут, дополнительное время 5-15 минут.

Для того чтобы приготовить домашнюю птицу в мультиварке-скороварке целиком, ее придется заправить одним из трех способов: «в кармашек», «в одну нитку» и «в две нитки».

Самым простым способом является заправка тушки «в кармашек». Для этого кожу надрезают на брюшке, сбоку, и в разрезы вправляют ножки; у кур, кроме того, крылышки подвертывают к спинке. Этим способом заправляют гусей и уток, а также кур, предназначенных для варки.

«В одну нитку» («крестом») заправляют в основном дичь «В две нитки» заправляют кур, цыплят и индеек, предназначенных для жарки, а также крупную пернатую дичь. При этом способе заправки тушку тоже кладут на спинку и через мягкие части ножек пропускают поварскую иглу с ниткой. После этого, повернув тушку на бок, иглу пропускают сначала через одно

крыло, затем – через кожу шеи, которой предварительно закрывают место отреза, и, наконец, через второе крыло. После этого концы нитки стягивают и завязывают узел. Вторую нитку пропускают через мышцы спинки, ближе к гузке, прижимают ножки к тушке и завязывают узел.

Тушку птицы также можно разрубить как с костями, так и без них.

Универсальность гастрономических свойств куриного мяса позволяет приготовить из него множество различных блюд. Какую бы большую курицу вы не приготовили, главное, что необходимо сделать, прежде чем подавать ее на стол, – это проверить ее готовность, что можно сделать тремя способами:

• измерить внутреннюю температуру. Для правильного приготовления курицы необходимо, чтобы температура внутри нее была не менее 80 °С.

• проверить цвет сока. У готовой курицы будет выделяться прозрачный сок.

• опробовать прочность суставных соединений. Если они ослаблены, курица готова.

Курица в красном вине

Вес – 2265 г. Порции – 10.

Ингредиенты

- *8 куриных голеней*
- *4 веточки розмарина*
- *3 головки репчатого лука*
- *10 зубчиков чеснока*
- *6 ст. ложек оливкового масла*
- *1 стакан красного вина 10 черных оливок*
- *10 зеленых оливок*
- *3 стакана томатного соуса*
- *2 стручка острого перца соль*
- *перец*

Подготовка

Промыть куриные голени под проточной водой. Обсушить бумажным полотенцем или салфетками. Натереть солью и перцем.

Положить веточки розмарина на куриные голени и обернуть пищевой пленкой.

Оставить на 20 минут. Нарезать лук и чеснок небольшими кусочками.

Приготовление

Включить режим «Обжарка» на 15 минут.

Влить растительное масло в чашу мультиварки-скороварки. Положить туда две измельченные луковицы и чеснок, спассеровать, помешивая при открытой крышке. Выложить подготовленные овощи в миску.

Включить режим «Выпечка» на 35 минут.

В чашу влить 4 ст. ложки оливкового масла. Положить промаринованные куриные голени и обжарить их 10 минут, не переворачивая, при открытой крышке. Затем перевернуть и обжарить еще 15 минут.

Влить красное вино и оставить выпариваться 10 минут, пока весь алкоголь не испарится.

Добавить чеснок, лук, томатный соус, острый перец и оливки. Приправитьсолью и перцем.

Закрыть крышку, клапан оставить открытым.

Готовить в режиме «Томление» в течение 40 минут.

Белки – 93.56 г. Жиры – 64.84 г. Углеводы – 5.09 г. Калории – 1004 ккал.

Курица со сливками

Вес – 1100 г. Порции – 4.

Ингредиенты

- *440 г филе курицы*
- *480 мл жирных сливок*
- *180 г помидоров*
- *соль специи*

Подготовка

Промытое филе курицы, помидоры нарезать кубиками.

Приготовление

Все ингредиенты выложить в чашу мультиварки-скороварки, залить сливками, добавить соль, специи. Перемешать.

Закрыть крышку, установить клапан на значение «Высокое давление». Готовить в режиме «Тушение» в течение 15 минут. Затем установить клапан на значение «Нормальное давление» и выпустить пар.

Свет: щепотка карри придаст блюду аппетитный насыщенный цвет.

Белки – 114.72 г. Жиры – 173.64 г. Углеводы – 21.9 г. Калории – 2137 ккал.

Курица с ананасами

Вес – 1504 г. Порции – 6.

Ингредиенты

- *600 г куриной грудки 1 банка консервированных ананасов*
- *100 г сладкого красного перца*
- 1 *морковь*
- 2 *ст. ложки кукурузной муки 4 ст. ложки сахара*
- *1 ч. ложка карри 1 ст. ложка растительного масла*

Подготовка

Грудку очистить от кожи и костей, вымыть, промокнуть от влаги кухонной салфеткой, нарезать кубиками.

Для приготовления соуса смешать сахар, муку и 80 мл ананасового сиропа.

Овощи помыть, почистить, морковь натереть на терке, сладкий перец мелко нарубить.

Приготовление

Включить режим «Обжарка», нагреть масло и обжарить мясо 2–3 минуты, после чего посолить, добавить карри, ананасы, овощи и соус.

Закрыть крышку, установить клапан на значение «Низкое

давление». Готовить в режиме «Тушение» в течение 5 минут. Затем установить клапан на значение «Нормальное давление» и выпустить пар.

Белки – 146.92 г. Жиры – 30.6 г. Углеводы – 216.2 г. Калории – 1732 ккал.

Курица жареная

Вес – 495 г. Порции – 2.

Ингредиенты

- *400 г куриной голени*
- *60 мл растительного масла*
- *20 мл лимонного сока*
- *15 г чеснока*
- *соль*
- *специи*

Подготовка

Курицу промыть. Из лимона выдавить сок, чеснок натереть на мелкой терке. Курицу натереть смесью из лимонного сока, чеснока, соли, специй и поставить в холодильник на 2 часа.

Приготовление

На дно чаши мультиварки-скороварки налить растительное масло и уложить предварительно замаринованную курицу.

Закрыть крышку, не закрывая клапан выпуска пара. Готовить в режиме «Жарка» в течение 12 минут. Затем отменить режим нажатием кнопки «Подогрев/Отмена».

Белки – 93.56 г. Жиры – 64.84 г. Углеводы – 5.09 г. Калории – 1004 ккал.

Куриное филе в льезоне

Вес – 1081 г. Порции – 4.

Ингредиенты

- *800 г куриных грудок на кости*
- *5 ст. ложек пшеничных отрубей*
- *3 ст. ложки молока*
- 1 *яйцо*
- 2 *ст. ложки растительного масла*
- *40 мл воды*

Подготовка

Мясо тщательно помыть, обсушить, зачистить от кожицы и кости, слегка отбить, посолить.

Для приготовления льезона яйца слегка взбить, добавить молоко, соль. Еще раз взбить.

В отдельную тарелку насыпать отруби. Обмакнуть каждый кусок в льезон, а затем обвалять с обеих сторон в отрубях.

Приготовление

В чаше мультиварки-скороварки нагреть масло и в режиме «Обжарка» обжарить мясо с двух сторон по 1,5–2 минуты. Выложить на тарелку.

Чашу очистить. Выложить филе в чашу, влить воду.

Закрыть крышку, установить клапан на значение «Высокое давление». Готовить в режиме «Тушение» в течение 3 минут. Затем установить клапан на значение «Нормальное давление» и выпустить пар.

Белки – 22.99 г. Жиры – 45.05 г. Углеводы – 56.8 г. Калории – 713.8 ккал.

Курица в апельсиновом соке

Вес – 1130 г. Порции – 4.

Ингредиенты

- *1 курица*
- *1 апельсин*
- *специи для курицы соль*

Подготовка

Курицу промыть, нарезать на порционные куски, натереть солью, посыпать специями и апельсиновой цедрой. Залить соком апельсина и оставить мариноваться на несколько часов.

Приготовление

Затем переложить мясо в чашу мультиварки-скороварки.

Закрыть крышку, установить клапан на значение «Высокое давление». Готовить в режиме «Тушение» в течение 15 минут. Затем установить клапан на значение «Нормальное давление» и выпустить пар.

Белки – 161.17 г. Жиры – 140.26 г. Углеводы —10.53 г. Калории —1946 ккал.

Курица с овощами

Вес – 1435 г. Порции – 6.

Ингредиенты

- *1 курица*
- *1 головка репчатого лука*

• 1 *морковь*
• 2 *помидора*
• *1 сладкий перец*
• *1 ст. ложка майонеза*
• *1 ст. ложка томатной пасты*
• *растительное масло*
• *соль*
• *перец*
• *лавровый лист*

Подготовка

Курицу промыть и нарезать на порционные куски. Овощи помыть и почистить. Лук нашинковать полукольцами, морковь натереть на крупной терке, помидоры и перец нарезать кубиками.

Приготовление

В чаше мультиварки-скороварки в режиме «Обжарка» нагреть масло и обжарить курицу до золотистой корочки.

Затем добавить лук, морковь, помидоры, перец, лавровый лист, соль, перец. Залить все смесью майонеза и томатной пасты.

Закрыть крышку, установить клапан на значение «Высокое давление». Готовить в режиме «Тушение» в течение 25 минут. Затем установить клапан на значение «Нормальное давление» и выпустить пар.

Белки – 165.92 г. Жиры – 154.31 г. Углеводы – 29.32 г. Калории – 2158 ккал.

Курица в соевом соусе

Вес – 1584 г. Порции – 8.

Ингредиенты

• 1 *курица*
• 2 *луковицы*
• *350 мл соевого соуса*
• *2 ст. ложки растительного масла*
• *сок 1 лимона перец*

Подготовка

Лук почистить, помыть и мелко нарезать. Курицу промыть, нарезать на порционные куски.

Приготовление

В чаше мультиварки-скороварки в режиме «Обжарка» нагреть масло и обжарить лук до золотистого цвета. Сверху выложить кусочки курицы и залить соевым соусом. Поперчить, добавить сок лимона.

Закрыть крышку, установить клапан на значение «Высокое

давление». Готовить в режиме «Тушение» в течение 15 минут. Затем установить клапан на значение «Нормальное давление» и выпустить пар.

Белки – 171.65 г. Жиры – 174 г. Углеводы – 167 г. Калории – 2915 ккал.

Курица в соевом соусе с имбирем

Вес – 1589 г. Порции – 8.

Ингредиенты

- *8 куриных ножек*
- *1 красная луковица*
- 1 *зубчик чеснока*
- 2 *пучка перьев лука– шалота*
- *100 г свежего имбиря*
- *500 мл соевого соуса*
- *1 ст. ложка оливкового масла*
- *соль*
- *свежемолотый белый перец*

Подготовка

Овощи помыть и почистить. Репчатый лук и чеснок нарезать мелкими кубиками.

Имбирь натереть на мелкой терке.

Приготовление

Налить масло в чашу мультиварки-скороварки в, включить режим «Обжарка». Когда масло нагреется, добавить лук, чеснок и лук-шалот и готовить в течение 3–4 минут.

Добавить куриные ножки и продолжать обжаривание, время от времени переворачивая, до золотистого цвета. Влить соевый соус. Закрыть крышку, установить клапан на значение «Высокое давление». Готовить в режиме «Тушение» в течение 15 минут. Затем установить клапан на значение «Нормальное давление» и выпустить пар.

Приправить специями по вкусу и перемешать.

Белки – 144.11 г. Жиры – 122.8 г. Углеводы – 239.8 г. Калории —2641 ккал

Курица копченая

Вес – 513 г. Порции – 2.

Ингредиенты

- *500 г филе куриной грудки*

- *13 мл «жидкого дыма»*
- *соль специи*

Подготовка

Куриное филе промыть, натереть солью, специями и «жидким дымом».

Приготовление

Подготовленные куски завернуть в лист фольги, выложить в чашу мультиварки-скороварки.

Закрыть крышку, не закрывая клапан выпуска пара.

Готовить в режиме «Выпечка» в течение 30 минут.

Белки – 118 г. Жиры – 9.5 г. Углеводы – 2 г. Калории – 565 ккал..

Куриный рулет с черносливом

Вес – 540 г. Порции – 2.

Ингредиенты

- *1 куриная грудка*
- *1 ст. ложка горчицы или майонеза*
- *специи для курицы*
- *соль*
- *перец*

Для начинки:

- *50 г сыра*
- *10 г чернослива*
- *10 г кураги*
- *специи*
- *зелень*

Подготовка

Сыр натереть на терке. Зелень промыть, обсушить и мелко нарезать. Куриную грудку промыть, обсушить и аккуратно отбить и посыпать солью и приправами.

Положить сверху чернослив и курагу, посыпать сыром, специями и зеленью. Плотно свернуть рулет. Смазать горчицей или майонезом.

Приготовление

Рулет аккуратно переложить в чашу мультиварки-скороварки швом в низ.

Закрыть крышку, установить клапан на значение «Высокое давление». Готовить в режиме «Тушение» в течение 15 минут. Затем установить клапан на значение «Нормальное давление» и выпустить пар.

Белки – 120.14 г. Жиры – 24.68 г. Углеводы – 17.2 г. Калории

– 767 ккал.

Курица с рисом

Вес – 1708 г. Порции – 6.

Ингредиенты

- 1 *курица 150 г риса*
- 2 *луковицы*
- *красный молотый перец*
- *2 зубчика чеснока*
- *соль*
- *соевый соус*
- *сок 1 лимона*
- *350 мл воды*

Подготовка

Лук почистить, помыть и мелко нарезать.

Курицу обработать, нарезать на порционные куски, перемешать с луком, поперчить, посолить. Добавить соевый соус, лимонный сок, хорошенько перемешать и оставить мариноваться.

Приготовление

В чашу мультиварки-скороварки всыпать рис, залить водой.

Сверху выложить курицу вместе с получившимся соком.

Закрыть крышку, установить клапан на значение «Высокое давление». Готовить в режиме «Рис» в течение 15 минут. Затем установить клапан на значение «Нормальное давление» и выпустить пар.

Белки – 173.12 г. Жиры – 141.14 г. Углеводы – 137.9 г. Калории – 2497 ккал.

Курица в чесночном соусе

Вес – 1235 г. Порции – 6.

Ингредиенты

- *1 курица*
- *150 г сметаны*
- *5 г сахара*
- *лавровый л ист*
- *3 зубчика чеснока*
- *черный перец горошком*
- *соль*
- *растительное масло*
- *вода*

Подготовка

Чеснок почистить и растолочь. Из сметаны, соли, перца, сахара, измельченного лаврового листа и чеснока приготовить соус, смешав все ингредиенты.

Приготовление

Курицу натереть соусом, выложить в чашу мультиварки-скороварки и обжарить со всех сторон в режиме «Жарка» с открытой крышкой 15 минут. Затем влить немного воды.

Закрыть крышку, установить клапан на значение «Высокое давление». Готовить в режиме «Тушение» в течение 20 минут. Затем установить клапан на значение «Нормальное давление» и выпустить пар.

Белки – 165.28 г. Жиры – 222.99 г. Углеводы – 13 г. Калории – 2720.9 ккал.

Куриные крылышки в коле

Вес – 1027.5 г. Порции – 4.

Ингредиенты

- *12 куриных крылышек*
- *1 стакан газированного напитка типа кола*
- *1 ст. ложка соевого соуса*
- *душистый перец ½ головки репчатого лука*
- *5 ломтиков имбиря*
- *соль*
- *70 мл растительного масла*

Подготовка

Репчатый лук почистить и мелко нарезать.

Крылышки опустить в кипяток на 1 минуту.

Приготовление

В чашу мультиварки-скороварки налить растительное масло, положить перец, включить режим «Жарка».

Разогревать масло, пока перец не запахнет и не потемнеет. Затем вынуть перец и сразу положить лук и имбирь.

Перемешать, добавить курицу, слегка обжарить. Влить соевый соус, колу, посолить и еще раз все перемешать.

Затем отменить режим нажатием кнопки «Подогрев/Отмена».

Закрыть крышку, установить клапан на значение «Высокое давление». Готовить в режиме «Тушение» в течение 15 минут. Затем установить клапан на значение «Нормальное давление» и выпустить пар.

Белки – 118.05 г. Жиры – 143.93 г. Углеводы – 28.3 г. Калории – 1877 ккал.

Куриные крылышки барбекю

Вес – 550 г. Порции – 2.

Ингредиенты

- *350 г куриных крылышек*
- *150 г соуса барбекю*
- *50 мл растительного масла*
- *соль*
- *специи*

Подготовка

Крылышки промыть, отделить третью фалангу, оставшуюся часть каждого крылышка разделить на две части, натереть солью, специями и залить соусом барбекю. Все перемешать и поставить в холодильник на 1 час.

Приготовление

В чашу мультиварки-скороварки налить масло и уложить предварительно замаринованные крылышки, залить соусом, в котором они мариновались.

Закрыть крышку, установить клапан на значение «Высокое давление». Готовить в режиме «Тушение» в течение 15 минут. Затем установить клапан на значение «Нормальное давление» и выпустить пар.

Белки – 68.1 г. Жиры – 93.7 г. Углеводы – 59 г. Калории – 1349.5 ккал.

Цыпленок в соусе из базилика

Вес – 1500 г. Порции – 6.

Ингредиенты

- *1,2 кг цыпленка*
- *30 мл оливкового масла*
- *250 мл сухого белого вина*
- *1 пучок свежего базилика*
- *соль*
- *белый молотый перец*
- *вода*

Подготовка

Вымыть цыпленка, нарезать на части и обсушить.

Приготовление

Обжарить мясо в чаше мультиварки-скороварки с маслом в режиме «Жарка». Добавить вино, выпарить половину, влить немного воды, посолить и поперчить.

Закрыть крышку, установить клапан на значение «Высокое

давление». Готовить в режиме «Тушение» в течение 15 минут. Затем установить клапан на значение «Нормальное давление» и выпустить пар.

Вынуть куски цыпленка, а соус взбить блендером вместе с базиликом. Сервировать цыпленка вместе с полученным соусом.

Белки – 224 г. Жиры – 223 г. Углеводы – 6 г. Калории – 3060 ккал.

Цыпленок карри

Вес – 2245 г. Порции – 12.

Ингредиенты

- *1 цыпленок*
- 1 *луковица*
- 2 *яблока*
- *5 ст. ложки карри*
- *1 щепотка шафрана*
- *300 мл кокосового молока без сахара*
- *40 г сливочного масла*
- *150 мл воды*
- *соль*
- *перец*

Подготовка

Лук почистить и измельчить. Цыпленка нарезать на порционные куски. Посолить и поперчить. Яблоки нарезать кубиками.

Приготовление

В чашу мультиварки-скороварки положить масло и мясо.

Включить режим «Обжарка» и обжарить куски цыпленка. Переложить в другую посуду. В чашу положить лук и обжарить в том же режиме. Посыпать карри и перемешать. Добавить кокосовое молоко, яблоки, воду и шафран. Положить куски цыпленка.

Закрыть крышку, установить клапан на значение «Высокое давление». Готовить в режиме «Тушение» 10 минут. Затем установить клапан на значение «Нормальное давление» и выпустить пар.

Белки – 239.67 г. Жиры – 241.32 г. Углеводы – 71.46 г. Калории – 3465 ккал.

Цыпленок в горчичном соусе

Вес – 1300 г. Порции – 6.

Ингредиенты

- *1 кг цыпленка*
- *100 г горчицы*
- *100 мл сливок*
- *30 мл оливкового масла*
- *соль*
- *черный молотый перец*
- *хлебные тосты*

Подготовка

Цыпленка нарезать порционными кусками.

Приготовление

Обжарить мясо в чаше мультиварки-скороварки на масле в режиме «Жарка» до золотистой корочки. Посолить, поперчить, добавить вино и горчицу.

Закрыть крышку, установить клапан на значение «Высокое давление». Готовить в режиме «Тушение» 20 минут. Затем установить клапан на значение «Нормальное давление» и выпустить пар. Чуть охладить содержимое, добавить сливки, перемешать. Подавать с хлебными тостами. Белки – 203 г. Жиры – 208 г. Углеводы – 79 г. Калории – 2981 ккал.

Цыпленок в томатной пасте

Вес – 1700 г. Порции – 8.

Ингредиенты

- ½ *цыпленка*
- *200 г креветок*
- ¼ *стакана томатной пасты*
- *2 зубчика чеснока*
- *шафран*
- *красный молотый перец*
- *1 стакан круглого риса*
- *200 г зеленых бобов*
- ¼ *стакана оливкового масла*
- *соль*
- *300 мл креветочного отвара*

Подготовка

Отварить бобы в подсоленной воде. Креветки очистить от панциря. Прокипятить панцири в подсоленной воде для отвара.

Приготовление

Цыпленка нарезать на куски, обжарить с чесноком в чаше мультиварки-скороварки на масле в режиме «Жарка» до румяной

корочки.

Добавить томатную пасту и еще немного обжарить в том же режиме. Добавить рис, зеленые бобы, шафран, креветки, влить креветочный отвар.

Закрыть крышку, установить клапан на значение «Высокое давление». Готовить в режиме «Тушение» в течение 8 минут. Затем установить клапан на значение «Нормальное давление» и выпустить пар.

Белки – 184 г. Жиры – 152 г. Углеводы – 189 г. Калории – 2838 ккал.

Куриные котлеты в панировке

Вес – 1181 г. Порции – 2.

Ингредиенты

- *340 г куриного филе*
- *3 яйца*
- *панировочные сухари*
- *соль*
- *специи*
- *700 мл растительного масла*

Подготовка

Филе промыть и нарезать кубиками. Яйца взбить до однородной массы. Кусочки филе посолить, приправить специями, обмакнуть в яйцо и обвалять в панировочных сухарях.

Приготовление

Выложить филе в корзину для жарки во фритюре. В чашу мультиварки-скороварки налить растительное масло. Включить режим «Жарка». Через 2 минуты установить корзину в чашу. Жарить при открытой крышке 12 минут до золотистой корочки.

Затем отменить режим нажатием кнопки «Подогрев/Отмена».

Корзину с готовыми котлетками вынуть из чаши, дать стечь маслу.

Белки – 96.45 г. Жиры – 718.75 г. Углеводы – 1 г. Калории – 6888 ккал.

Котлеты куриные на пару с рисом

Вес – 1453 г. Порции – 6.

Ингредиенты

- *600 г куриного филе*
- *300 г риса*

- *1 яйцо*
- *6 г чеснока*
- *400 мл воды*
- *соль*
- *специи*
- *100 г репчатого лука*

Подготовка

Филе курицы промыть, вместе с луком и чесноком пропустить через мясорубку, добавить соль, яйцо, специи и вымесить. Из фарша сформовать котлеты. Рис промыть до прозрачной воды.

Приготовление

Выложить в чашу мультиварки-скороварки, залить водой, добавить соль и перемешать. На чашу установить контейнер для приготовления на пару, выложить в него котлеты.

Закрыть крышку, установить клапан на значение «Высокое давление». Готовить в режиме «Рис» в течение 8 минут. Затем установить клапан на значение «Нормальное давление» и выпустить пар.

Белки – 166.46 г. Жиры – 14.45 г. Углеводы – 249.2 г. Калории —1815 ккал.

Куриная печень с овощами

Вес – 1049 г. Порции – 4.

Ингредиенты

- *500 г кур иной печени*
- *1 луковица*
- *400 г замороженной «Гавайской смеси»*
- *2 ст. ложки растительного масла*
- *вода*
- *40 мл простокваши*

Подготовка

Печень нарезать кубиками. Лук измельчить полукольцами.

Приготовление

В чаше мультиварки-скороварки в режиме «Обжарка» нагреть масло и обжарить лук около 2 минут. Затем добавить печень и, перемешивая, готовить 2–3 минуты. Добавить простоквашу, соль перец и перемешать. После чего отменить режим нажатием кнопки «Подогрев/Отмена».

В чашу положить овощи, слегка посолить, налить 40 мл воды.

Закрыть крышку, установить клапан на значение «Низкое давление». Готовить 5 минут в режиме «Каша». Затем установить

клапан на значение «Нормальное давление» и выпустить пар.

Белки – 97.75 г. Жиры – 65.87 г. Углеводы – 12.4 г. Калории – 1032 ккал.

Желудки куриные тушеные

Вес – 770 г. Порции – 4.

Ингредиенты

- *250 г куриных желудков*
- *140 г помидоров*
- *70 г моркови*
- *60 г сладкого перца*
- *150 мл воды*
- *соль*
- *специи*
- *100 г репчатого лука*

Подготовка

Желудки промыть и очистить. Перец очистить от сердцевины и семян. Желудки и овощи нарезать соломкой. Все ингредиенты выложить в чашу мультиварки-скороварки, добавить воду, соль, специи. Перемешать.

Приготовление

Закрыть крышку, установить клапан на значение «Высокое давление». Готовить в режиме «Тушение» в течение 45 минут. Затем установить клапан на значение «Нормальное давление» и выпустить пар.

Вместо воды можно использовать белое сухое вино.

Белки – 49.43 г. Жиры – 10.85 г. Углеводы —26 г. Калории – 392.6 ккал.

Грудка индейки в шампанском

Вес – 605 г. Порции – 4.

Ингредиенты

- *1 грудка индейки*
- *30 г сливочного масла*
- *1 стакан сухого шампанского*
- *1 небольшая луковица*
- *½ стакана бульона*
- *соль черный молотый перец*

Подготовка

Лук почистить и мелко нарезать. Мясо измельчить

кусочками.

Приготовление

В чаше мультиварки-скороварки прогреть масло с измельченным луком в режиме «Жарка», затем обжарить в нем мясо, после этого посолить и поперчить. Налить вино и выпарить его. Добавить бульон.

Закрыть крышку, установить клапан на значение «Высокое давление». Готовить в режиме «Тушение» в течение 15 минут. Затем установить клапан на значение «Нормальное давление» и выпустить пар.

Вынуть мясо, соус взбить блендером. Грудку нарезать на ломтики и полить соусом.

Белки – 41.6 г. Жиры – 26.65 г. Углеводы – 8.34 г. Калории – 438.1 ккал.

Ножка индейки в вине

Вес – 1234 г. Порции – 6.

Ингредиенты

- *1 ножка индейки (около 800 г) 100 г лука*
- *1 стакан крепленного красного вина*
- *30 мл оливкового масла*
- 1 *зубчик чеснока*
- 2 *листика шалфея соль*
- *вода*
- *черный молотый перец*

Подготовка

Очень мелко измельчить лук, чеснок, шалфей, добавить соль, перец и перемешать.

Влить в чашу мультиварки-скороварки немного масла, положить ножку, покрыть полученным маринадом и обжарить в режиме «Жарка», добавляя при необходимости пару ложек воды, чтобы не сжечь маринад. Полить вином, немного посолить, добавить полстакана воды.

Приготовление

Закрыть крышку, установить клапан на значение «Высокое давление». Готовить в режиме «Тушение» в течение 30 минут. Затем установить клапан на значение «Нормальное давление» и выпустить пар.

Белки – 127.26 г. Жиры – 101.16 г. Углеводы – 11.6 г. Калории – 1452 ккал.

Жаркое из индейки с овощами

Вес – 1800 г. Порции – 12.

Ингредиенты

• 1 *индейка*
• 2 *телячьи кости*
• 3 *гвоздики*
• *1 веточка сельдерея*
• *1 пучок зелени*
• *соль*
• *1 головка репчатого лука*
• *черный молотый перец*
• *1 помидор*
• *6 белых частей лука-порея*
• *4 моркови*
• 4 *репы*
• 5 *клубней картофеля сухарики (или гренки) горчица*
• *соль*
• *корнишоны*
• *вода*

Подготовка

Овощи помыть, почистить и нарезать кубиками.

Приготовление

Заполнить чашу мультиварки-скороварки водой на одну треть ее объема и положить в нее кости, луковицу с воткнутыми в нее гвоздиками, сельдерей, зелень, соль, перец. Довести до кипения в режиме «Суп».

Снять шумовкой пену.

Закрыть крышку, установить клапан на значение «Высокое давление». Готовить в режиме «Суп» в течение 15 минут. Затем установить клапан на значение «Нормальное давление» и выпустить пар.

Открыть крышку, положить в чашу индейку.

Закрыть крышку, установить клапан на значение «Высокое давление». Готовить в режиме «Тушение» в течение 10 минут.

Затем установить клапан на значение «Нормальное давление» и выпустить пар.

Открыть крышку и положить в нее нарезанные овощи.

Закрыть крышку, установить клапан на значение «Высокое давление». Готовить в режиме «Тушение» в течение 6 минут. Затем установить клапан на значение «Нормальное давление» и выпустить пар.

К бульону подать сухарики или гренки. Индейку положить на блюдо с овощами. Подать соль, горчицу, корнишоны.

Белки – 31.64 г. Жиры – 31.67 г. Углеводы – 101.5 г. Калории – 815 ккал.

Индейка, тушенная с овощами

Вес – 2689 г. Порции – 12.

Ингредиенты

- *1,2 кг индейки*
- *30 г сливочного масла*
- *250 г моркови*
- *250 г репы*
- 1 *головка репчатого лука*
- *30 мл коньяка*
- 2 *стакана воды*
- *1 зубчик чеснока*
- *1 пучок зелени*
- *петрушка*
- *соль*
- *черный молотый перец*
- *400 г картофеля*

Подготовка

Индейку помыть и нарезать порционными кусками. Очистить морковь, репу, лук. Нарезать их кружочками.

Приготовление

Разогреть в чаше мультиварки-скороварки сливочное масло в режиме «Жарка».

Положить куски индейки, подрумянить их со всех сторон, после чего вынуть из чаши (если вся индейка не помещается, то провести обжаривание в два приема). Положить в чашу подготовленные морковь, репу и репчатый лук. Поджарить в том же режиме. Когда они дойдут, положить сверху куски индейки. Влить коньяк. Затем влить 2 стакана воды, добавить чеснок, соль, перец, зелень.

Закрыть крышку, установить клапан на значение «Высокое давление». Готовить в режиме «Тушение» в течение 10 минут. Затем установить клапан на значение «Нормальное давление» и выпустить пар.

Открыть крышку, положить очищенный и разрезанный на кусочки картофель. Закрыть крышку.

Закрыть крышку, установить клапан на значение «Высокое давление». Готовить в режиме «Тушение» в течение 8 минут. Затем установить клапан на значение «Нормальное давление» и выпустить пар.

Удалить зелень и подать тушеную индейку к столу на предварительно нагретом сервировочном блюде.

Посыпать сверху нашинкованной петрушкой.

Белки – 248.11 г. Жиры – 35.52 г. Углеводы – 117 г. Калории –

1834 ккал.

Индейка с овощами

Вес – 2474 г. Порции – 12.

Ингредиенты

- *2 бедра индейки*
- *30 г сливочного масла*
- *1 головка репчатого лука*
- *1 ст. ложка муки*
- *1 пучок зелени*
- *соль*
- *черный молотый перец*
- *1 ст. ложка коньяка*
- 1 *зубчик чеснока*
- 2 *стакана сухого белого вина (или воды)*
- *1 ст. ложка кетчупа*
- *1,5 кг свежего*
- *5 морковин*

Подготовка

Очистить морковь и лук. Морковь мелко нарезать, лук разрезать на 4 части.

Приготовление

Поочередно на сковороде обжарить индейку со всех сторон в сливочном масле. Добавить лук и обжарить с мясом на среднем огне. Посыпать мукой и зеленью. Посолить и поперчить. Сбрызнуть коньяком. Добавить морковь, чеснок, вино (или воду), кетчуп. Перемешать и довести до кипения.

Выложить все в чашу мультиварки-скороварки.

Закрыть крышку, установить клапан на значение «Высокое давление». Готовить в режиме «Тушение» в течение 15 минут. Затем установить клапан на значение «Нормальное давление» и выпустить пар.

Нарезать мясо и подать на стол вместе с овощами.

Белки – 21.87 г. Жиры – 34.42 г. Углеводы – 36.3 г. Калории – 834 ккал.

Крылышки индейки с грибами и картофелем

Вес – 2209 г. Порции – 12.

Ингредиенты

- *8 крылышек индейки*

- *1 ст. ложка муки*
- *100 г сливочного масла*
- *2 ст. ложки растительного масла*
- *8 мелких головок репчатого лука*
- *1 пучок зелени*
- *1 веточка сельдерея*
- *1 ч. ложка томатной пасты*
- *1 ст. ложка измельченной петрушки*
- *соль*
- *черный молотый перец*
- *100 г шампиньонов, нарезанных пластинками*
- *800 г картофеля*
- *2 стакана воды*

Подготовка

Крылышки промыть, обсушить, обвалять в муке.

Приготовление

Разогреть в чаше мультиварки-скороварки растительное масло.

Положить в нее крылышки и подрумянить их со всех сторон в режиме «Жарка». Если все крылышки сразу не помещаются, то обжарить их в два приема. Влить в кастрюлю два стакана холодной воды.

Перемешать и довести до кипения в том же режиме. Добавить зелень, сельдерей, томатную пасту, половину петрушки, соль, перец.

Закрыть крышку, установить клапан на значение «Высокое давление». Готовить в режиме «Тушение» в течение 12 минут. Затем установить клапан на значение «Нормальное давление» и выпустить пар.

Тем временем грибы положить на сковороду вместе со сливочным маслом и быстро обжарить на сильном огне. Добавить грибы в готовое блюдо. Удалить остатки зелени, посыпать петрушкой и подать на стол. Белки – 101.98 г. Жиры – 124.2 г. Углеводы – 170 г. Калории – 2173.9 ккал.

Эскалопы из индейки под сливочно-сырным соусом

Вес – 2145 г. Порции – 10.

Ингредиенты

- *4 эскалопа из индейки*
- *125 г рокфора*
- 1 *стакан сливок*
- 2 *яичных желтка*

- *1 ст. ложка муки*
- *25 г сливочного масла*
- *соль*
- *черный молотый перец*
- *петрушка (или кервель)*
- *2 стакана воды 30 мл коньяка*

Подготовка

Мелко истолочь рокфор в чашке. Добавить сливки, муку и яичные желтки. Хорошенько перемешать. Разрезать эскалопы из индейки на 2–3 куска каждый.

Приготовление

Положить их в чашу мультиварки-скороварки с горячим сливочным маслом. Немного посолить и посыпать перцем.

Сверху посыпать петрушкой (или кервелем). Влить 2 стакана воды.

Закрыть крышку, установить клапан на значение «Высокое давление». Готовить в режиме «Тушение» в течение 10 минут. Затем установить клапан на значение «Нормальное давление» и выпустить пар.

Затем открыть крышку. Побрызгать мясо коньяком. Довести блюдо до кипения в том же режиме. Выложить мясо на блюдо и поместить его в тепло.

Добавить в образовавшуюся от тушения жидкость смесь из сыра, сливок и желтков, перемешать и поставить на огонь. Соус до кипения не доводить. Когда он достаточно загустеет, полить им мясо и сразу же подать на стол вместе с рисом, приготовленным на пару картофелем.

Белки – 166.91 г. Жиры – 159.61 г. Углеводы – 37.7 г. Калории – 2319 ккал.

Фаршированные трубочки из индейки

Вес – 1422 г. Порции – 6.

Ингредиенты

- *4 тонких и широких эскалопа индейки*
- *соль*
- *черный молотый перец*
- *100 г сливочного масла*
- *200 г шпината*

Для ***фарша:***

- *1 маленький эскалоп индейки*
- *125 г шампиньонов*
- *1 кусок хлеба*

- *1 головка лука-шалота*
- ½ *зубчика чеснока*
- 1 *щепотка нарубленной петрушки*
- 2 *щепотки толченого мускатного ореха*
- *соль*
- *черный молотый перец*
- *15 г сливочного масла*
- *2 печени индейки, нарезанные на куски вода*

Подготовка

Размолоть все ингредиенты фарша (за исключением печени) в миксере.

Приготовление

Разогреть сливочное масло в маленькой кастрюле. Выложить туда полученную массу. Постоянно помешивая, припустить в течение 3 минут. Нарезать печень. Разделить фарш на 4 части. Перемешать его с печенью.

Посолить и посыпать перцем эскалопы. Положить на них фарш. Скатать эскалопы трубочками. Перевязать их крест-накрест шпагатом или скрепить зубочистками.

Уложить их в контейнер для приготовления на пару вместе со шпинатом. Посолить и посыпать перцем. В чашу мультиварки-скороварки влить воду. Установить контейнер.

Закрыть крышку, установить клапан на значение «Высокое давление». Готовить в режиме «Пар» в течение 10 минут. Затем установить клапан на значение «Нормальное давление» и выпустить пар.

Разрезать каждую трубочку наискось на две части и подать их со шпинатом.

Белки – 69.39 г. Жиры – 204.34 г. Углеводы – 20.3 г. Калории – 2191 ккал.

Утка, тушенная в вине с овощами

Вес – 1200 г. Порции – 6.

Ингредиенты

- *1 утка весом 1,5 кг*
- *30 г сливочного масла*
- *1 репа*
- *500 г картофеля*
- *1 головка репчатого лука*
- 1 *морковь*
- 2 *стакана белого сухого вина соль*
- *черный молотый перец*

Подготовка

Овощи помыть, почистить и нарезать.

Утку промыть и нарезать порционными кусками.

Приготовление

Подрумянить утку в чаше мультиварки-скороварки на небольшом количестве сливочного масла в режиме «Жарка». Вынуть утку и дать стечь жиру. Положить в чашу нарезанные кусочками репу и картофель, колечки лука и моркови. Припустить в течение 10 минут в том же режиме. Посолить, посыпать перцем.

Вновь положить утку. Влить два стакана сухого белого вина. Не закрывая крышкой, довести до кипения.

Закрыть крышку, установить клапан на значение «Высокое давление». Готовить в режиме «Тушение» в течение 12 минут. Затем установить клапан на значение «Нормальное давление» и выпустить пар. Белки – 14 г. Жиры – 2 г. Углеводы – 110 г. Калории – 744 ккал.

Утка с апельсинами

Вес – 2000 г. Порции – 8.

Ингредиенты

- *1 утка*
- *30 г сливочного масла*
- *40 г сахара*
- *3 больших апельсина*
- *50 мл коньяка*
- *50 г грудинки*
- *соль*
- *черный молотый перец*

Подготовка

Грудинку нарезать кусочками. Утку промыть под холодной водой и обсушить. В подготовленную тушку положить кусочек масла и наколотые вилкой дольки одного апельсина. Зашить открытые части.

Приготовление

В чашу мультиварки-скороварки положить остатки масла и нарезанную грудинку, обжарить на них утку в режиме «Жарка». Посолить, поперчить, сбрызнуть коньяком и добавить 2 ст. ложки воды.

Закрыть крышку, установить клапан на значение «Высокое давление». Готовить в режиме «Тушение» в течение 20 минут. Затем установить клапан на значение «Нормальное давление» и

выпустить пар.

Вынуть утку из чаши, нарезать ее на части. С одного из апельсинов снять цедру, затем выжать сок из обоих апельсинов, добавить вместе с сахаром к бульону в кастрюле, немного нагреть и полить получившимся соусом куски утки, выложенные на подогретое блюдо.

При желании блюдо можно украсить дольками свежего апельсина.

Белки – 215 г. Жиры – 462 г. Углеводы – 71 г. Калории – 5372 ккал.

Утка с оливками

Вес – 1700 г. Порции – 7.

Ингредиенты

- *1 утка весом 1,5–2 кг*
- *200 г оливок*
- *50 г сливочного масла*
- *1 ст. ложка муки*
- *соль*
- *перец*

Подготовка

Утку промыть водой и обсушить. Положить оливки в холодную несоленую воду, вскипятить, откинуть на дуршлаг и дать стечь воде.

Приготовление

Часть масла растопить в чаше мультиварки-скороварки и подрумянить на нем утку в режиме «Жарка». Посолить, поперчить по вкусу.

Закрыть крышку, установить клапан на значение «Высокое давление». Готовить в режиме «Тушение» в течение 10 минут. Затем установить клапан на значение «Нормальное давление» и выпустить пар.

Смешать муку и оставшееся масло. Открыть крышку и положить в чашу смесь и оливки. Снова закрыть и тушить еще 5 минут в том же режиме.

Белки – 206 г. Жиры – 491 г. Углеводы – 31 г. Калории – 5309 ккал.

Утка в маринаде

Вес – 2580 г. Порции – 8.

Ингредиенты

- *1 утка*
- *1 головка чеснока*
- *100 г сливочного масла*
- *100 мл воды*
- *перец*
- *150 мл соевого соуса*

Подготовка

Подготовленную утку обильно натереть чесноком и поперчить. Приготовить маринад из масла, воды и соевого соуса. Оставить утку мариноваться на 12 часов.

Приготовление

Затем выложить утку с маринадом в чашу мультиварки-скороварки.

Закрыть крышку, установить клапан на значение «Высокое давление». Готовить в режиме «Тушение» в течение 30 минут. Затем установить клапан на значение «Нормальное давление» и выпустить пар. Белки – 303.35 г. Жиры – 711.85 г. Углеводы – 74.27 г. Калории – 7841 ккал.

Тушеный гусь

Вес – 3473.5 г. Порции – 12.

Ингредиенты

- *1 гусь*
- *80 г сливочного масла*
- *2 луковицы*
- *2 ст. ложки муки и масла для заправки*
- *100 мл красного вина*
- *500 мл бульона*
- *8 горошин черного перца*
- *½ ч. ложки тертого мускатного ореха*

Подготовка

Лук почистить и нашинковать. Гуся промыть, обсушить и посолить.

Приготовление

Подготовленного гуся выложить в чашу мультиварки-скороварки и обжарить на растопленном сливочном масле с тертым мускатным орехом в режиме «Жарка» до золотистой корочки. После добавить репчатый лук, черный перец горошкам, красное вино и бульон.

Закрыть крышку, установить клапан на значение «Высокое давление». Готовить в режиме «Тушение» в течение 40 минут.

Затем установить клапан на значение «Нормальное давление» и выпустить пар.

Готового гуся вынуть и нарезать на порции. Сок от тушения заправить мукой, обжаренной на масле, полить им мясо и подать к столу.

Белки – 438.1 г. Жиры – 976.65 г. Углеводы – 18 г. Калории – 10659 ккал.

Рагу из гуся с баклажанами

Вес – 1960 г. Порции – 8.

Ингредиенты

- *1 кг гуся*
- *40 г сливочного масла*
- *1 ст. ложка муки*
- *1 стакан белого или красного сухого вина*
- *1 морковь*
- *1 головка репчатого лука*
- *1 пучок зелени соль перец*
- *рубленая петрушка*
- *500 г баклажанов*

Подготовка

Овощи почистить, помыть и нарезать.

Тщательно срезать с гуся жир. Разделать тушку на порционные куски.

Приготовление

Обжарить гуся в чаше мультиварки-скороварки на сливочном масле со всех сторон вместе с луком в режиме «Жарка». Когда все подрумянится, посыпать мукой. Посолить, поперчить, сбрызнуть коньяком. Добавить вино, морковь, пучок зелени.

Закрыть крышку, установить клапан на значение «Высокое давление». Готовить в режиме

«Тушение» в течение 20 минут. Затем установить клапан на значение «Нормальное давление» и выпустить пар.

Баклажаны, нарезанные крупными кусками, посолить, выложить в контейнер для приготовления на пару. Поместить овощи над мясом. Закрыть крышку, установить клапан на значение «Высокое давление». Готовить в режиме «Пар» в течение 10 минут. Затем установить клапан на значение «Нормальное давление» и выпустить пар.

Рагу с баклажанами подать к столу, посыпав рубленой петрушкой.

Белки – 205 г. Жиры – 446 г. Углеводы – 58 г. Калории –

5178 ккал.

Блюда из мяса дичи

Наличие во французском языке выражения «морить, как фазана» достаточно ясно показывает, что блюда из фазана приходится дожидаться так же долго, как дожидается пенсии от правительства нельстивый литератор.

А. Гримо де Ла Реньер

Мясо обитателей дикой природы, добываемых охотой не только вкусно, но и полезно: богато белком и минералами. Уникальные пищевые свойства дичи связаны со строением ее мышечной ткани. Она особенно богата белком, а также витаминами группы В и железом. Минусов у мяса дичи два: во-первых, оно содержит мало жира, а во-вторых, дичь еще нужно добыть.

Пернатая дичь менее калорийна по сравнению с домашней птицей – курицей, уткой или гусем. Выбор боровой дичи менее богат. Купить зайчатину, мясо лося, дикого кабана, оленину практически невозможно, да и желающих сделать это не так много, поскольку дичь имеет специфический запах и вкус, который не всем по душе. Пожалуй, только заядлые охотники могут позволить отведать на вкус столь редкую добычу.

Из мяса четвероногой дичи современный городской житель может разве, что раздобыть оленину и крольчатину.

В розничную торговлю оленина поступает разделанной также, как говядина, вкус которой и напоминает, но оленье мясо более постное. Оленина практически не имеет прожилок жира, поэтому готовить ее нужно с величайшей осторожностью, иначе она получится сухой и жесткой. Кролики продаются как целыми тушками, так и разрубленными на куски – такие как спинка (туловище) и ноги. В зависимости от упитанности кроличье мясо имеет более светлый или более темный оттенок розового цвета. Консистенция мяса нежная. Лучшими кулинарными качествами обладает задняя часть тушки.

Поскольку мясо дичи очень постное, поэтому оно требует большого внимания при приготовлении. Специфический запах и некоторую жесткость мяса дичи можно уменьшить с помощью маринования. Кислый маринад одновременно воздействует и на

структуру и на вкус мяса. Наиболее распространенными источниками кислоты для маринадов являются лимонный сок, уксус, вино и томаты. Маринование перед жаркой в красном вине или оливковом масле поможет размягчить мясо, сделает его сочным и придаст насыщенный вкус. Приправы – зелень и специи – обогатят вкус мяса.

Кстати, мясо дичи можно варить не в воде, а прямо в маринаде, например в смеси воды с ананасовым соком.

Мясо кролика в мультиварке-скороварке получается диетическим и обладает особенно приятным вкусом и ароматом. Можно приготовить его как отдельное блюдо, или в сочетании с любой крупой, овощами, специями. Рецептов множество. Какой бы из них вы не выбрали, процесс готовки не займет слишком много времени.

Бланкетта из кролика с белым соусом

Вес – 2350 г. Порции – 12.

Ингредиенты

- *1,2 кг кролика*
- *50 г сливочного масла*
- *1 головка репчатого лука, в которую воткнуть 2 гвоздики*
- *1 пучок зелени*
- *соль*
- *черный молотый перец*
- *вода*

Для белого соуса:

- *1 ст. ложка муки*
- *30 г сливочного масла*
- *1 стакан бульона*
- *1 яичный желток*

Для гарнира:

- *600 г картофеля*
- *мелко нарезанная петрушка*

Подготовка

Зелень промыть, обсушить и мелко нарезать.

Очистить и помыть картофель. Если клубни картофеля слишком крупные, то разрезать их на несколько частей.

Кролика промыть, обсушить и нарезать порционными кусками.

Приготовление

Положить в чашу мультиварки-скороварки сливочное масло, подогреть его и хорошенько подрумянить на нем куски кролика в режиме «Жарка». Залить мясо двумя стаканами воды (вода должна полностью покрывать мясо), добавить зелень, чабрец, луковицу с гвоздиками. Посолить и посыпать перцем.

Положить картофель в контейнер для приготовления на пару и поместить его в чашу.

Закрыть крышку, установить клапан на значение «Высокое давление». Готовить в режиме «Дичь» в течение 10 минут. Затем установить клапан на значение «Нормальное давление» и выпустить пар.

Для приготовления белого соуса размешать на слабом огне 30 г сливочного масла и 1 ст. ложку муки в кастрюле. Залить одной чашкой бульона, образовавшегося при приготовлении кролика. Довести до кипения и варить на медленном огне в течение 5 минут.

Разбить яйцо, влить в миску желток и перемешать его с

несколькими столовыми ложками белого соуса. Опрокинуть содержимое миски в кастрюлю и энергично взбить. После этого быстро снять кастрюлю с огня. Куски кролика полить белым соусом, картофель посыпать петрушкой и подать блюдо на стол.

Белки – 282.24 г. Жиры – 192.29 г. Углеводы – 166.7 г. Калории – 3509 ккал.

Кролик в горчичном соусе

Вес – 1230 г. Порции – 6.

Ингредиенты

- *1 кг кролика*
- *100 г горчицы*
- *100 мл сливок*
- *30 мл оливкового масла*
- *соль*
- *перец*

Подготовка

Кролика обработать и нарезать на порционные куски.

Приготовление

Выложить в чашу мультиварки-скороварки с маслом и обжарить в режиме «Жарка» до румяной корочки.

Затем посолить, поперчить, добавить вино и горчицу.

Закрыть крышку, установить клапан на значение «Высокое давление». Готовить в режиме «Дичь» в течение 20 минут. Затем установить клапан на значение «Нормальное давление» и выпустить пар.

Открыть крышку и чуть охладить содержимое, затем добавить сливки и хорошенько перемешать.

Переложить на тарелки и подать на стол. Белки – 218.7 г. Жиры – 126.34 г.

Углеводы – 26 г. Калории – 2109.4 ккал.

Тушеный кролик с овощами под соусом

Вес – 2739 г. Порции – 12.

Ингредиенты

- *1 кг кролика 80 г сливочного масла*
- *1 стакан белого сухого вина (или сметаны)*
- *1 ст. ложка муки*
- 1 *кг помидоров*
- 2 *сладких перца 250 г риса*

- *1 пучок зелени петрушки*
- *1 головка репчатого лука*
- *1 зубчик чеснока*
- *соль*
- *черный молотый перец*

Подготовка

Овощи помыть, почистить и нарезать. Мясо промыть и разделить на порционные куски. Помидоры обдать кипятком и сразу же очистить от кожицы, разрезать на 4 части. Отжать сок из помидоров в отдельную посуду.

Приготовление

Растопить на сковороде масло, положить в него нарезанный чеснок, оставшиеся части помидоров, перец, очищенный от зерен и нарезанный, зелень. Посолить, поперчить. Обжарить все на сильном огне. Кролика выложить в чашу мультиварки-скороварки, обжарить на 50 г масла в режиме

«Жарка», посыпать мукой, добавить разрезанный на 4 части лук. Обжарить все вместе в том же режиме, посолить, поперчить, влить вино или сметану, добавить овощи.

Закрыть крышку, установить клапан на значение «Высокое давление». Готовить в режиме «Дичь» в течение 20 минут. Затем установить клапан на значение «Нормальное давление» и выпустить пар.

Промыть рис, погрузить его на 3 минуты в кипящую соленую воду. Откинуть на дуршлаг и положить в обычную кастрюлю, накрыв тарелкой. Рис дойдет на собственном пару за 5 минут.

До подачи блюда на стол добавить рис в помидоры и потушить вместе. Готовое блюдо полить соусом от кролика и посыпать зеленью петрушки.

Белки – 238.49 г. Жиры – 150.13 г. Углеводы – 273.8 г. Калории – 3371 ккал.

Кролик в оливках

Вес – 2334 г. Порции – 12.

Ингредиенты

- *1 кролик*
- *100 г оливок без косточек*
- *30 мл оливкового масла*
- *1 стакан белого сухого вина*
- *1 зубчик чеснока*
- *соль*
- *черный молотый перец*

Подготовка

Нарезать кролика на порционные части.

Приготовление

Выложить в чашу мультиварки-скороварки с маслом и обжарить в режиме «Жарка». Добавить нарезанные на дольки оливки, чеснок и вино.

Закрыть крышку, установить клапан на значение «Высокое давление». Готовить в режиме «Дичь» в течение 20 минут. Затем установить клапан на значение «Нормальное давление» и выпустить пар. Подавать кролика вместе с оливковым соусом. Белки – 420.26 г. Жиры – 189.96 г. Углеводы – 1.2 г. Калории – 3395.1 ккал.

Тушеный кролик под белым соусом

Вес – 1940 г. Порции – 10.

Ингредиенты

- *1 кг кролика*
- *50 г сливочного масла*
- *петрушка*
- *1 головка репчатого лука, в которую воткнуть 1 гвоздику*
- *1 морковь*
- *соль*
- *черный молотый*
- *1 пучок зелени*
- *вода*
- *500 г картофеля*

Для ***белого соуса:***

- *40 г сливочного масла*
- *30 г муки*
- *1 яичный желток*
- *1 лимон*
- *сметана*

Подготовка

Зелень промыть, обсушить и нашинковать. Морковь и картофель почистить, помыть и нарезать. Кролика промыть, обсушить и разделать на порционные куски.

Приготовление

Выложить мясо в чашу мультиварки-скороварки и слегка обжарить на сливочном масле в режиме «Жарка». Налить воду, чтобы она покрывала мясо.

Добавить петрушку, лук, морковь, чабрец, посолить,

поперчить.

Картофель выложить в контейнер для приготовления на пару и установить в чашу.

Закрыть крышку, установить клапан на значение «Высокое давление». Готовить в режиме «Пар» в течение 15 минут. Затем установить клапан на значение «Нормальное давление» и выпустить пар.

Для приготовления соуса поджарить на сковороде на 40 г масла 30 г муки, смешать с 500 мл полученного бульона, посолить, поперчить. Довести до кипения.

Снять с огня и смешать с желтком, сметаной и соком лимона.

Подать кролика к столу, полив соусом.

Белки – 233.18 г. Жиры – 173.28 г. Углеводы – 145 г. Калории – 3049 ккал.

Заяц в горчице

Вес – 1650 г. Порции – 8.

Ингредиенты

- *1,2 кг зайца*
- *1 заячья печень*
- 1 *кусок белого хлеба*
- *3 ст. ложки горчицы*
- *150 г сливочного масла*
- *100 г сметаны*
- 2 *желтка*
- *соль перец лавровый лист*

Подготовка

Смочить хлеб в молоке. В части сливочного масла обжарить лук и печень. Порубить все вместе и нафаршировать этой смесью зайца, смешав предварительно фарш с желтками. Посолить, поперчить. Зашить зайца. Смазать горчицей.

Приготовление

Выложить в чашу мультиварки-скороварки с маслом и обжарить в режиме «Жарка» до румяной корочки.

Добавить лавровый лист.

Закрыть крышку, установить клапан на значение «Высокое давление». Готовить в режиме «Дичь» в течение 45 минут. Затем установить клапан на значение «Нормальное давление» и выпустить пар.

Подавать со сметаной.

Белки – 265.65 г. Жиры – 246.07 г. Углеводы – 17.7 г. Калории – 3347 ккал.

Фазан в капусте

Вес – 560 г. Порции – 4.

Ингредиенты

- *1 фазан*
- *1 кочан белокочанной капусты*
- *80 г сливочного масла*
- *соль*
- *черный молотый перец*
- *2 стакана воды*

Подготовка

Вымыть капусту. Вначале разрезать кочан на 4 части, затем нашинковать тонкими пластинками.

Приготовление

Отварить капусту в течение 2–3 минут в большом количестве соленой воды. Вынуть ее, дать стечь воде. Промыть холодной водой и хорошенько отжать.

Положить внутрь фазана сливочное масло. Натереть его солью и перцем.

Выложить в чашу мультиварки-скороварки с маслом и обжарить со всех сторон в режиме «Жарка» до румяной корочки.

Обложить фазана капустой. Добавить в кастрюлю воды, посолить и посыпать перцем.

Закрыть крышку, установить клапан на значение «Высокое давление». Готовить в режиме «Дичь» в течение 15 минут. Затем установить клапан на значение «Нормальное давление» и выпустить пар.

Белки – 9.4 г. Жиры – 76 г. Углеводы – 0.89 г. Калории – 725.4 ккал.

Цесарка со свежим виноградом

Вес – 1934 г. Порции – 10.

Ингредиенты

- *1 цесарка*
- *30 г сливочного масла*
- *1 головка репчатого лука*
- *1 морковь*
- *1 пучок зелени*
- 1 *зубчик чеснока*
- 2 *стакана сухого белого вина соль*
- *черный молотый перец 300 г белого винограда*

Подготовка

Разделать цесарку на 4 части (два крылышка и два окорочка).

Приготовление

В течение 5 минут обжарить эти куски в чаше мультиварки-скороварки со сливочным маслом в режиме «Жарка» до румяной корочки. Затем вынуть мясо из чаши.

Вместо мяса положить приправы, морковь, нарезанную крупными кусками, зелень. Пассеровать в том же режиме в течение 2 минут, не закрывая крышкой. Затем влить в чашу 2 стакана сухого белого вина. Снова положить в кастрюлю куски цесарки и приправы. Посолить и посыпать перцем.

Закрыть крышку, установить клапан на значение «Высокое давление». Готовить в режиме «Дичь» в течение 10 минут. Затем установить клапан на значение «Нормальное давление» и выпустить пар.

Вынуть цесарку из чаши. Сок, образовавшийся при обжаривании, процедить и снова вылить в чашу.

Затем положить в нее мясо и свежий виноград.

Закрыть крышку, установить клапан на значение «Высокое давление». Готовить в режиме «Дичь» в течение 2 минут. Затем установить клапан на значение «Нормальное давление» и выпустить пар.

Выложить готовое кушанье на тарелки и подать к столу.

Белки – 164.49 г. Жиры – 165.14 г. Углеводы —18.37 г. Калории – 2463 ккал.

Жаркое из кабана

Вес – 2008 г. Порции – 10.

Ингредиенты

- *1 кг нарезанной кабаньей лопатки*
- *30 г сливочного масла 1 ст. ложка муки*
- *1 ст. ложка томатной пасты*
- *2 помидора соль перец вода*

Для маринада:

- *500 мл белого или красного сухого вина*
- ½ *стакана растительного масла*
- *1 морковь*
- 1 *нарезанная луковица*
- 2 *зубчика чеснока зелень*
- *перец*

Подготовка

Смешать все ингредиенты для маринада.

Мясо положить на 2 дня в маринад.

Приготовление

Выложить в чашу мультиварки-скороварки с маслом и обжарить в режиме «Жарка» до румяной корочки.

Посыпать мукой, хорошо помешивая, добавить часть маринада, томатную пасту, очищенные от кожицы и нарезанные томаты, соль, перец. Вскипятить, добавить 250 мл горячей воды.

Закрыть крышку, установить клапан на значение «Высокое давление». Готовить в режиме «Дичь» в течение 30 минут. Затем установить клапан на значение «Нормальное давление» и выпустить пар.

Выложить жаркое на тарелки и подать к столу.

Белки – 186.77 г. Жиры – 338.9 г. Углеводы – 39.53 г. Калории – 3919 ккал.

Куропатки, фаршированные изюмом и орехами

Вес – 2260 г. Порции – 12.

Ингредиенты

- *4 молодые куропатки*
- *50 г сливочного масла*
- *4 куска свиной кожи*
- *250 г орехов*

100 г изюма

- *1 стакан растительного масла*
- *60 мл коньяка*
- *1 пучок зелени*
- *1 морковь*
- *1 головка репчатого лука*
- *4 куска хлеба*
- *соль*
- *черный молотый перец*

Подготовка

За несколько часов до приготовления замочить изюм в коньяке, а лущеные орехи – в небольшом количестве растительного масла. Растолочь пестиком орехи на довольно крупные кусочки.

Приготовление

Обжарить орехи на медленном огне в небольшом количестве сливочного масла. Мелко изрубить печень и сердце куропаток. Добавить в них изюм и перемешать все с орехами (не на огне). Посолить и посыпать перцем.

Начинить полученной смесью куропаток. Обернуть каждую

куропатку куском свиной кожи и завязать шпагатом. Посолить и посыпать перцем.

Выложить в чашу мультиварки-скороварки с маслом и обжарить со всех сторон в режиме «Жарка» до румяной корочки.

Добавить в чашу морковь, разрезанную на 4 части, луковицу и зелень. Влить 2 стакана воды.

Закрыть крышку, установить клапан на значение «Высокое давление». Готовить в режиме «Дичь» в течение 20 минут. Затем установить клапан на значение «Нормальное давление» и выпустить пар. Выложить ломти хлеба на блюдо. Развязать куропаток, освободить их от свиной кожи и положить на хлеб. Поставить блюдо в тепло.

Для приготовления соуса снять ложкой жир с бульона, оставшегося в кастрюле. Добавить в него коньяк, в котором замачивался изюм.

Полить соусом куропатки и подать на стол. Белки – 218.7 г. Жиры – 126.34 г. Углеводы – 26 г. Калории – 6188 ккал.

Куропатка с капустой и колбасой

Вес – 3300 г. Порции – 12.

Ингредиенты

- *2 куропатки*
- *1 кг капусты*
- *200 г чесночной колбасы*
- *150 г копченой грудинки*
- *2 моркови 2 луковицы,*
- *в которые воткнуть 2 гвоздики*
- *зелень*
- *соль*
- *перец*
- *вода*
- *50 г сливочного масла*

Подготовка

Разрезать кочан капусты на части, удалив кочерыжку, положить на 2 минуты в кипящую соленую воду. Затем промыть холодной водой, дать стечь воде на дуршлаге.

Приготовление

Куропаток подрумянить на сковороде на масле, посолить, поперчить.

В чашу мультиварки-скороварки положить нарезанные капусту и морковь, 2 луковицы, зелень.

Влить полчашки кипятка, посолить, поперчить. Положить обжаренные кусочки куропатки, нарезанные колбасу и грудинку.

Закрыть крышку, установить клапан на значение «Высокое давление». Готовить в режиме «Дичь» в течение 30 минут. Затем установить клапан на значение «Нормальное давление» и выпустить пар.

Белки – 305.3 г. Жиры – 417.1 г. Углеводы —124.3 г. Калории – 5388 ккал.

Блюда из рыбы и морепродуктов

Рыба, чтобы стать вкусной, должна поплавать трижды: в воде, в масле и в вине.

Пословица

Рыба – один из самых популярных продуктов питания, и спрос на нее возрастает. С точки зрения питательной ценности, усвояемости и той роли, которую она играет в профилактике многих заболевания – это наиболее полезный животный продукт в мире. «Рыба на столе – здоровье в доме», – говорят диетологи. Рыбные мышечные волокна – короткие, поэтому она готовится быстрее, благодаря чему полезные вещества сохраняются лучше. Диетологи же считают рыбу ценным источником белков, витаминов и минеральных солей. В этом продукте лишь два неудобства: острые косточки и то, что рыба, продукт скоропортящийся, должна быть абсолютно свежей. Во многих кухнях свежевыловленную рыбу вообще употребляют в сыром виде. Так японцы, к примеру, не могут прожить и дня без шариков риса с сырой рыбой (сасими или суши).

Многие кулинары признают, что вкусовые достоинства мяса рыбы и его консистенция после тепловой обработки во многом зависят от содержания и характера распределения в нем жира. В отличие от прочих жиров он легко усваивается организмом. И еще одна важная особенность: в его составе около 75 % ненасыщенных жирных кислот, обладающих высокой биологической активностью. Следует напомнить, что наиболее важные – линолевая, линоленовая и арахидоновая – не синтезируются в человеческом организме и отнесены диетологами к незаменимым факторам питания.

И еще одна весьма важная функция рыбьего жира: он представляет собой источник жирорастворимых витаминов А, О и Е, содержание которых в других продуктах минимально.

Желательно чаще использовать в питании не только рыбу, но и другие морепродукты: морскую капусту, устриц, мидий, гребешков, кальмаров, трепангов. Они содержат полноценные белки, некоторые витамины и богатый набор микроэлементов.

Сокращение времени приготовления рыбы в мультиварке-скороварке наделяет ее неповторимым нежным вкусом. Особенно сочной получается неочищенная от чешуи или кожи, но конечно очищенная от внутренностей рыба – в собственном соку. Лучше

для ее приготовления использовать цельную рыбью тушку, но возможен и стейковый вариант. Прекрасно подходит любая рыба.

Для того чтобы подготовить рыбу в мультиварке-скороварке целиком, ее придется подвергнуть первичной обработке.

У большинства видов рыб есть чешуя, которую необходимо удалить, за исключением тех случаев, когда вы готовите рыбное филе. Обычно рыбу продают уже очищенной и выпотрошенной, но при необходимости нужно уметь сделать это самостоятельно.

Если отрезать хвост, вся тушка приобретает аккуратный вид.

Если нужно готовить рыбу целиком, не следует трогать плавники, можно просто обрезать их вплотную к туловищу.

Рыбу округлой формы и большую плоскую рыбу, такую, как палтус, часто готовят в виде отдельных кусков или котлет.

Куски для приготовления нарезают из хвостовой части рыбы, а котлеты – из середины туловища. Обычно получаются куски толщиной около 2,5–4 см.

Рыба в основном отличается нежной структурой, имеет мало соединительной ткани, поэтому продолжительность ее тепловой обработки невелика и зависит от размеров порционных кусков. Длительная процедура увеличивает потери пищевых веществ и ухудшает вкусовые качества изделий из рыбы.

Рыба на овощах

Вес – 2159 г. Порции – 4.

Ингредиенты

- *2 луковицы*
- *1 крупная морковь*
- *1 крупная картофелина 6 филе тилапии*
- *2 ст. ложки растительного масла*
- *соль*
- *молотый черный перец*

Подготовка

Овощи почистить и помыть. Морковь натереть на крупной терке, лук нарезать кольцами, картофель измельчить кубиками.

Приготовление

В чашу мультиварки-скороварки влить масло, добавить половину моркови, 1 луковицу, посолить. Положить 3 филе рыбы, посолить, поперчить, опять положить слой моркови, лука и весь картофель. В конце приготовления выложить 3 филе рыбы, посолить и поперчить.

Закрыть крышку, установить клапан на значение «Высокое давление». Готовить в режиме «Рис» в течение 15 минут. Затем установить клапан на значение «Нормальное давление» и выпустить пар.

Белки – 379.48 г. Жиры – 65.05 г. Углеводы – 39 г. Калории – 2199.16 ккал.

Гуляш по-средиземноморски

Вес – 1060 г. Порции – 4.

Ингредиенты

- *300 г филе минтая*
- *240 г сладкого перца*
- *160 г помидоров*
- *100 г репчатого лука*
- *100 г томатной пасты*
- *10 г чеснока*
- *150 мл воды*
- *соль*
- *специи*

Подготовка

Рыбу промыть. Перец очистить от сердцевины и семян. Филе рыбы, лук, перец и помидоры нарезать кубиками по 2 см. Чеснок

измельчить ножом.

Приготовление

Все ингредиенты выложить в чашу мультиварки-скороварки, залить водой, добавить томатную пасту, соль, специи. Аккуратно перемешать.

Закрыть крышку, установить клапан на значение «Высокое давление». Готовить в режиме «Тушение» в течение 20 минут. Затем установить клапан на значение «Нормальное давление» и выпустить пар.

Белки – 64.53 г. Жиры – 4.87 г. Углеводы – 50.49 г. Калории – 481 ккал.

Бризоль из рыбы

Вес – 759 г. Порции – 4.

Ингредиенты

- *600 г замороженного филе палтуса*
- *2 яйца*
- *50 г муки*
- *3 ч. ложки растительного масла*
- *40 мл воды*

Подготовка

Рыбу разморозить, помыть, обсушить, нарезать на куски. Яйца и соль взбить в глубокой тарелке. Филе рыбы обвалять в муке, затем обмакнуть в яйцо.

Приготовление

В чашу мультиварки-скороварки порционно влить масло и с двух сторон обжарить филе в режиме «Обжарка» около 10–15 минут. При обжарке каждый кусок рыбы сверху полить по 1 ч. ложка взбитых яиц. Обжаренные куски сложить на тарелку.

Очистить чашу, выложить рыбу, добавить воду.

Закрыть крышку, установить клапан на значение «Низкое давление». Готовить в режиме «Тушение» в течение 10 минут. Затем установить клапан на значение «Нормальное давление» и выпустить пар.

Белки – 129.94 г. Жиры – 43.84 г. Углеводы – 38 г. Калории — 1065.43 ккал.

Лосось со сливками, укропом и картофелем

Вес – 1217 г. Порции – 6.

Ингредиенты

- *500 г лосося*
- *5 клубней картофеля*
- *200 мл сливок*
- *1 ст. ложка растительного масла*
- *укроп перец соль*

Подготовка

Очистить картофель и нарезать кружочками.

Приготовление

Выложить картофель в чашу мультиварки-скороварки и обжарить в масле до полуготовности в режиме «Рис» с открытой крышкой.

Сверху выложить рыбу, добавить соль, перец и укроп, залить сливками.

Закрыть крышку, установить клапан на значение «Высокое давление». Готовить в режиме «Рис» до окончания программы. Затем установить клапан на значение «Нормальное давление» и выпустить пар.

Выложить рыбу на тарелки и подать к столу.

Белки – 115 г. Жиры – 70.48 г. Углеводы – 98 г. Калории – 1498.8 ккал.

Рыбное филе в укропном соусе

Вес – 1800 г. Порции – 8.

Ингредиенты

- *600 г филе рыбы*
- *½ нарезанного лимона*
- *соль*

Для бульона:

- *6 стаканов воды*
- *2 стакана белого сухого вина*
- *½ стебля сельдерея*
- *½ нарезанной моркови*
- *1 веточка укропа*
- *1 нарезанный лук-шалот*
- *1 пучок пряной зелени*
- *½ пучка зелени петрушки*
- *10 горошин черного перца*
- *соль*

Для укропного соуса:

- *2 яичных желтка*
- *1 ч. ложка кукурузной муки*
- *½ стакана отвара укропа*

• *2 ст. ложки сливок*

Подготовка

Налить в чашу мультиварки-скороварки воду и положить все ингредиенты для приготовления бульона.

Приготовление

Закрыть крышку, установить клапан на значение «Высокое давление». Готовить в режиме «Суп» в течение 10 минут. Затем установить клапан на значение «Нормальное давление» и выпустить пар.

В контейнер для приготовления на пару уложить слой из кружочков лимона, затем слой филе. Все посолить. Установить контейнер в чашу.

Закрыть крышку, установить клапан на значение «Высокое давление». Готовить в режиме «Пар» в течение 5 минут. Затем установить клапан на значение «Нормальное давление» и выпустить пар.

Для приготовления соуса в кастрюле развести яичные желтки с кукурузной мукой и сливками. Добавить отвар укропа. Поставить кастрюлю на огонь и непрерывно взбивать веничком жидкую массу до тех пор, пока соус не загустеет. Перед закипанием снять кастрюлю с огня.

Подать залитые укропным соусом кусочки филе на блюде.

Белки – 122 г. Жиры – 22 г. Углеводы – 15 г. Калории – 1005 ккал

Ассорти рыбное

Вес – 630 г. Порции – 4.

Ингредиенты

• *200 г филе семги*
• *230 г филе тилапия*
• *100 мл сливок*
• *100 г твердого сыра*
• *соль*
• *специи*

Подготовка

Рыбу промыть, обсушить нарезать кубиками по 1–1,5 см. Сыр натереть на крупной терке.

Приготовление

Рыбу выложить в чашу мультиварки-скороварки. Залить сливками, добавить соль, специи и перемешать. Сверху посыпать тертым сыром.

Закрыть крышку, установить клапан на значение «Высокое

давление».

Готовить в режиме «Тушение» в течение 10 минут. Затем установить клапан на значение «Нормальное давление» и выпустить пар.

Белки – 120 г. Жиры – 52.71 г. Углеводы – 4 г. Калории – 970.8 ккал.

Медальоны из налима в фольге

Вес – 1450 г. Порции – 6.

Ингредиенты

- *8 медальонов из налима (100 г каждый)*
- *2 моркови*
- *2 веточки листового сельдерея*
- *2 стебля лука-порея*
- *соль*
- *черный молотый перец*
- *вода*
- *1 веточка эстрагона*

Подготовка

Очистить и помыть овощи. Нарезать их тонкими полосками и положить в контейнер для приготовления на пару вместе со сливочным маслом, солью, перцем.

В чашу налить 750 мл воды, установить контейнер.

Приготовление

Закрыть крышку, установить клапан на значение «Высокое давление». Готовить в режиме «Пар» в течение 3 минут. Затем установить клапан на значение «Нормальное давление» и выпустить пар.

Нарезать 4 листа из алюминиевой фольги размером 40х40 см. Смазать сливочным маслом центр каждого листа. Уложить на каждый из них овощи, потом – два медальона из налима, посолить, поперчить, добавить сливочное масло, эстрагон.

В чашу влить немного воды. Свернуть листы фольги с содержимым, уложить контейнер для приготовления на пару, которую поставить в чашу.

Закрыть крышку, установить клапан на значение «Высокое давление». Готовить в режиме «Пар» в течение 6 минут. Затем установить клапан на значение «Нормальное давление» и выпустить пар.

Сразу же после окончания варки разложить обертки из фольги с рыбой по горячим тарелкам и подать на стол.

Белки – 150 г. Жиры – 7 г. Углеводы – 11 г. Калории – 711 ккал.

Налим с луком-пореем

Вес – 1700 г. Порции – 6.

Ингредиенты

- *800 г филе налима*
- *50 г сливочного масла*
- 1 *ст. ложка муки*
- 2 *стакана белого сухого вина*
- *4 стебля лука-порея несколько листьев шпината и щавеля*
- *по 1 веточки сельдерея, петрушки и кервеля*
- *2 зубчика чеснока*
- *соль*
- *черный молотый перец*
- *4 тонких ломтика хлеба*

Подготовка

Мелко нарезать очищенные овощи. Рыбу промыть и разделать на 4 куска.

Приготовление

Положить их в чашу мультиварки-скороварки вместе с растопленным сливочным маслом. Посыпать сверху мукой.

Перемешать, полить белым вином. Продолжить перемешивать до тех пор, пока не получится пюре в режиме «Жарка».

Уложить куски налима на овощное пюре. Обильно посолить и поперчить.

Закрыть крышку, установить клапан на значение «Высокое давление». Готовить в режиме «Тушение» в течение 10 минут. Затем установить клапан на значение «Нормальное давление» и выпустить пар.

В это время поджарить на сковороде с маслом тонкие ломтики хлеба до образования румяной корочки.

Разложить их на неглубокой тарелке. Сверху положить филе. Полить все соусом и сразу же подать на стол. Белки – 168 г. Жиры – 50 г. Углеводы – 119 г. Калории – 1870 ккал.

Форель на пару с лимоном

Вес – 400 г. Порции – 2.

Ингредиенты

- *2 стейка форели по 200 г*
- *соль*
- *перец*
- *лимон*

Подготовка

Рыбу тщательно помыть, обсушить, посолить и поперчить.

Приготовление

В чашу мультиварки-скороварки налить воду, установить контейнер для приготовления на пару. Выложить туда форель.

Закрыть крышку, установить клапан на значение «Высокое давление». Готовить в режиме «Пар» в течение 5 минут. Затем установить клапан на значение «Нормальное давление» и выпустить пар.

Выложить кушанье на блюдо, украсить лимоном.

Белки – 76.8 г. Жиры – 8.4 г. Углеводы – 0 г. Калории – 388 ккал.

Форель копченая

Вес – 310 г. Порции – 2.

Ингредиенты

- *300 г форели (стейк)*
- *10 мл «жидкого дыма»*
- *соль специи*

Подготовка

Рыбу промыть, натереть солью, специями и «жидким дымом». Подготовленный кусок рыбы завернуть в лист фольги.

Приготовление

Выложить форель в чашу мультиварки-скороварки. Закрыть крышку, не закрывая клапан выпуска пара.

Готовить в режиме «Выпечка» в течение 30 минут.

Белки – 57.6 г. Жиры – 6.3 г. Углеводы – 0 г. Калории – 291 ккал.

Семга под ореховой корочкой

Вес – 1560 г. Порции – 6.

Ингредиенты

- *500 г семги (стеши)*
- *30 г грецких орехов*
- *30 г очищенных кедровых орехов*
- *1 л воды*

• *соль специи*

Подготовка

Рыбу промыть, натереть солью и специями. Грецкий орех измельчить ножом.

Приготовление

В чашу мультиварки-скороварки налить воду, сверху установить контейнер для приготовления на пару, выложить в него рыбу, посыпать орехами и слегка примять.

Закрыть крышку, установить клапан на значение «Высокое давление». Готовить в режиме «Пар» в течение 10 минут. Затем установить клапан на значение «Нормальное давление» и выпустить пар.

Рыба получится более ароматной, если орехи смешать с небольшим количеством апельсиновой цедры.

Белки – 116.04 г. Жиры – 67.86 г. Углеводы – 7.89 г. Калории – 1098 ккал.

Семга на пару с картофелем

Вес – 1300 г. Порции – 6.

Ингредиенты

• *300 г семги (стейк)*
• *500 г картофеля*
• *500 мл воды*
• *соль специи*

Подготовка

Рыбу промыть, натереть солью и специями. Картофель нарезать крупными кубиками.

Приготовление

В чашу мультиварки-скороварки налить воду, установить контейнер для приготовления на пару, выложить в него рыбу и картофель.

Закрыть крышку, установить клапан на значение «Высокое давление». Готовить в режиме «Пар» в течение 10 минут. Затем установить клапан на значение «Нормальное давление» и выпустить пар.

Белки – 74.8 г. Жиры – 20 г. Углеводы – 90.5 г. Калории – 820 ккал.

Тилапия жареная

Вес – 560 г. Порции – 2.

Ингредиенты

- *500 г филе тилапии*
- *60 мл растительного масла*
- *специи соль*

Подготовка

Рыбу промыть, натереть солью и специями.

Приготовление

На дно чаши мультиварки-скороварки налить растительное масло и уложить филе.

Закрыть крышку, не закрывая клапан выпуска пара. Готовить в режиме «Жарка» в течение 10 минут. Затем отменить режим нажатием кнопки «Подогрев/Отмена».

Белки– 104 г. Жиры —68.44 г. Углеводы – 0 г. Калории – 1019.4 ккал.

Тилапия на пару

Вес – 1450 г. Порции – 6.

Ингредиенты

- *150 г филе тилапии*
- *100 г моркови*
- *100 г свежезамороженной брокколи*
- *100 г свежезамороженной цветной капусты*
- *1 л воды*
- *соль*
- *специи (базилик и майоран)*

Подготовка

Рыбу промыть, натереть солью и специями. Брокколи и цветную капусту разморозить, разделить на соцветия. Морковь нарезать кружочками.

Приготовление

В чашу мультиварки-скороварки налить воду, установить контейнер для приготовления на пару, выложить в него по порядку морковь, рыбу, брокколи и цветную капусту, посыпать солью и специями.

Закрыть крышку, установить клапан на значение «Высокое давление». Готовить в режиме «Пар» в течение 10 минут. Затем установить клапан на значение «Нормальное давление» и выпустить пар.

Белки – 38 г. Жиры – 3.35 г. Углеводы – 17.5 г. Калории – 234 ккал.

Судак, тушенный в вине

Вес – 1365 г. Порции – 6.

Ингредиенты

• 1 *кг судака*
• 2 *ст. ложки сливочного масла*
• *50 г сельдерея*
• *250 мл белого вина*
• *1 ч. ложка лимонного сока или уксуса*
• *1 пучок зелени петрушки*
• *растительное масло соль*

Подготовка

Сельдерей мелко нарезать. Рыбу почистить, промыть, сбрызнуть лимонным соком или уксусом, посолить.

Поставить в холодное место в закрытой посуде на 30 минут.

Приготовление

В чашу мультиварки-скороварки положить масло и сельдерей. Включить режим «Рис», положить рыбу, влить вино.

Закрыть крышку, установить клапан на значение «Высокое давление». Готовить до окончания режима. Затем установить клапан на значение «Нормальное давление» и выпустить пар.

Готовую рыбу посыпать петрушкой.

Белки – 193.8 г. Жиры – 40.12 г. Углеводы – 3 г. Калории – 1316.35 ккал.

Минтай с лимоном

Вес – 1200 г. Порции – 4.

Ингредиенты

• *600 г филе минтая*
• *200 мл грибного бульона*
• *2 моркови*
• *1 луковица*
• *1 корень сельдерея*
• 1 *лимон*
• 2 *ст. ложки растительного масла*
• *перец соль*

Подготовка

Рыбу промыть, нарезать порционными кусками, натереть солью и перцем. Морковь и корень сельдерея очистить, вымыть, нарезать кружочками. Лук очистить, вымыть, нарезать кольцами. Лимон нарезать кружочками.

Приготовление

Морковь, сельдерей и лук спассеровать на сковороде в масле. Куски рыбы положить в чашу мультиварки-скороварки, залить

бульоном.

Закрыть крышку, установить клапан на значение «Высокое давление». Готовить в режиме «Суп» в течение 10 минут. Затем установить клапан на значение «Нормальное давление» и выпустить пар. Открыть крышку.

На рыбу положить спассерованные овощи и лимон, тушить в 2 минуты в том же режиме.

Белки – 100 г. Жиры – 39 г. Углеводы – 22 г. Калории – 846 ккал.

Минтай с картофелем

Вес – 1600 г. Порции – 6.

Ингредиенты

- *500 г филе минтая*
- *5 клубней картофеля 2 луковицы*
- *200 г сыра 100 г майонеза*
- *6 ст. ложек растительного масла*
- *1 пучок зелени укропа*
- *перец*
- *соль*

Подготовка

Филе промыть, крупно нарезать. Картофель вымыть, очистить, нарезать кружочками. Лук очистить, вымыть, нарезать кольцами. Зелень укропа вымыть и нарубить. Сыр натереть на крупной терке.

Приготовление

Рыбу положить в чашу мультиварки-скороварки и поджарить в растительном масле 1 минуту в режиме «Жарка».

Добавить картофель, посолить, поперчить, полить майонезом, посыпать сыром.

Закрыть крышку, установить клапан на значение «Высокое давление». Готовить в режиме «Тушение» в течение 10 минут. Затем установить клапан на значение «Нормальное давление» и выпустить пар.

Готовое блюдо посыпать зеленью укропа.

Белки – 143 г. Жиры – 234 г. Углеводы – 113 г. Калории – 3110 ккал.

Карп на пару

Вес – 950 г. Порции – 4.

Ингредиенты

- *1 карп*
- *60 мл соевого соуса*
- *душистый перец*
- *6 ломтиков имбиря*
- *1 головка репчатого лука*
- *50 мл красного полусладкого вина*
- 1 *ч. ложка уксуса*
- 2 *ст. ложки сахара соль*

3 *веточки кинзы*

Подготовка

Репчатый лук почистить, помыть и мелко нарезать. Кинзу промыть, обсушить и нашинковать. Рыбу очистить от чешуи, выпотрошить, промыть, обсушить и сделать косые надрезы ножом.

Смешать душистый перец, соевый соус, имбирь, красное вино, уксус, сахар, репчатый лук, соль, кинзу. Смазать этой смесью карпа и завернуть в фольгу.

Приготовление

Положить рыбу в контейнер для приготовления на пару, в чашу мультиварки-скороварки налить воду.

Закрыть крышку, установить клапан на значение «Высокое давление». Готовить в режиме «Выпечка» в течение 4 минут. Затем установить клапан на значение «Нормальное давление» и выпустить пар.

Готовую рыбу освободить от фольги, выложить на тарелки и подать к столу.

Белки – 86.66 г. Жиры – 27.91 г. Углеводы – 104 г. Калории – 1017 ккал.

Тунец в томатном соусе

Вес – 2800 г. Порции – 10.

Ингредиенты

- *1 кусок свежего тунца (1 кг)*
- *1 ст. ложка уксуса*
- *3 стебля салата-латука*
- *750 г помидоров*
- *3 головки репчатого лука*
- *3 лимона*
- *9 зубчиков чеснока*
- *4 ст. ложки оливкового масла*
- *2 стакана белого вина 1 пучок пряной зелени соль*

• *черный молотый перец*

Подготовка

Положить тунца в кастрюлю с холодной водой (1,5 л) и уксусом. Довести до кипения и кипятить нескольких минут. Вынуть рыбу, снять кожу, удалить кость, сохраняя рыбу целым куском.

Промыть стебли салата-латука. Положить их на 5 минут в кипящую воду. Затем обсушить. Нарезать их на тонкие полоски.

Очистить помидоры от кожицы и разрезать их пополам. Нарезать кусочками репчатый лук и лимоны, очищенные от кожуры. Измельчить чеснок.

Приготовление

Налить в чашу мультиварки-скороварки 2 ст. ложки оливкового масла.

Положить слоями: половину салата-латука, томаты, репчатый лук, кружочки лимона, чеснок, пряную зелень, соль, перец. Затем уложить кусок тунца, остаток овощей и лимона. Добавить белое вино, соль, перец и оставшееся оливковое масло.

Закрыть крышку, установить клапан на значение «Высокое давление». Готовить в режиме «Тушение» в течение 20 минут. Затем установить клапан на значение «Нормальное давление» и выпустить пар.

Белки – 197 г. Жиры – 50 г. Углеводы – 71 г. Калории – 1758 ккал.

Тунец под винным соусом

Вес – 2800 г. Порции – 10.

Ингредиенты

• *1 кусок свежего тунца весом от 800 г до 1 кг*
• *3 ст. ложки оливкового масла*
• *2 головки репчатого лука 2 стакана красного вина*
• *4 помидора (или 1 ст. ложка томатной пасты)*
• *1 зубчик чеснока*
• *1 пучок пряной зелени*
• *соль*
• *черный молотый перец*
• *вода*
• *8 средних клубней картофеля*

Подготовка

Лук, чеснок и картофель почистить и помыть.

Приготовление

Разогреть в чаше мультиварки-скороварки оливковое масло в

режиме «Жарка». Положить в нее нарезанный кольцами репчатый лук, потом кусок тунца. Обжарить его до румяной корочки с двух сторон. Полить красным вином.

Добавить очищенные от кожицы, разрезанные на части и отжатые от сока и семян томаты (или томатную пасту), чеснок, пучок пряной зелени, соль, перец. Добавить немного воды, чтобы кусок тунца был погружен в нее на */ зсвоей толщины, и довести все до кипения.

Закрыть крышку, установить клапан на значение «Высокое давление». Готовить в режиме «Суп» в течение 10 минут. Затем установить клапан на значение «Нормальное давление» и выпустить пар.

Открыть крышку.

В чашу установить контейнер для приготовления на пару, заполненный очищенным и подсоленным картофелем.

Закрыть крышку, установить клапан на значение «Высокое давление». Готовить в режиме «Пар» в течение 10 минут. Затем установить клапан на значение «Нормальное давление» и выпустить пар.

Подать тунца с картофелем, приготовленным на пару и посыпанным петрушкой. Белки – 206 г. Жиры – 42 г. Углеводы – 178 г. Калории – 2132 ккал.

Жареный морской угорь

Вес – 1400 г. Порции – 6.

Ингредиенты

- *1 средняя часть морского угря весом от 800 г до 1 кг*
- *40 г сливочного масла*
- 1 *головка репчатого лука*
- 2 *стакана белого сухого вина*
- 1 *пучок пряной зелени*
- *черный молотый перец*
- 2 *ст. ложки муки*

Подготовка

Лук почистить, помыть и разрезать на 4 части.

Хорошо помыть и перевязать рыбу шпагатом.

Приготовление

Разогреть сливочное масло в чаше мультиварки-скороварки. Обжарить до золотистого цвета кусок угря со всех сторон в режиме «Жарка» с луком. Полить все белым сухим вином. Добавить пряную зелень, соль, перец. Посыпать все мукой и мешать содержимое кастрюли до тех пор, пока вся масса не

закипит.

Закрыть крышку, установить клапан на значение «Высокое давление». Готовить в режиме «Тушение» в течение 10 минут. Затем установить клапан на значение «Нормальное давление» и выпустить пар.

Белки – 154 г. Жиры – 40 г. Углеводы – 46 г. Калории – 1416 ккал.

Угорь с шампиньонами под винным соусом

Вес – 1900 г. Порции – 8.

Ингредиенты

- *1 крупный угорь*
- *60 г сливочного масла*
- *100 г копченой грудинки*
- *3 головки репчатого лука*
- *1 зубчик чеснока 1 морковь*
- *1 пучок пряной зелени*
- *250 мл красного (или белого) вина*
- *50 мл коньяка*
- *125 г шампиньонов*
- *1 ч. ложка муки*
- *соль*
- *черный молотый перец*

Подготовка

Снять кожу с угря и разрезать его на кусочки длиной 6 см.

Приготовление

Разогреть 40 г сливочного масла в чаше мультиварки-скороварки в режиме «Жарка».

Положить нарезанную кружочками морковь, нарезанный кольцами репчатый лук, чеснок и ломтики копченой грудинки. Затем добавить пряную зелень, кусочки угря, соль, перец. Сбрызнуть все коньяком. Налить сверху красное вино. Довести массу до кипения для удаления кислого вкуса вина.

Закрыть крышку, установить клапан на значение «Высокое давление». Готовить в режиме «Тушение» в течение 10 минут. Затем установить клапан на значение «Нормальное давление» и выпустить пар.

В это время отрезать ножки у шампиньонов. Промыть их, нарезать на полоски и обжарить на сковороде с небольшим количеством сливочного масла.

За 2 минуты до подачи блюда на стол опустить шампиньоны в винный соус.

Если соус получится слишком жидким, смешать муку с кусочком сливочного масла, полученную смесь добавить в соус и прокипятить в течение 1 минуты.

Выложить рыбу на тарелки и подать к столу.

Белки – 204 г. Жиры – 126 г. Углеводы – 38 г. Калории – 2380 ккал.

Треска с сыром

Вес – 1100 г. Порции – 4.

Ингредиенты

- *500 г филе трески*
- *3 сваренных вкрутую яйца*
- *2 луковицы*
- *100 г голландского сыра*
- *150 г майонеза*
- *6 маслин*
- *20 мл оливкового масла*
- *перец*
- *соль*

Подготовка

Яйца очистить и нарубить. Лук очистить, вымыть и нарезать кольцами. Сыр натереть на крупной терке. Филе трески промыть, крупно нарезать.

Приготовление

В чашу мультиварки-скороварки влить масло, выложить рыбу. Закрыть крышку, установить клапан на значение «Высокое давление». Готовить в режиме «Тушение» в течение 5 минут. Затем установить клапан на значение «Нормальное давление» и выпустить пар.

Затем переложить на блюдо, посолить, поперчить, сверху положить кольца лука, посыпать яйцами и тертым сыром, полить майонезом. Украсить маслинами.

Белки – 138 г. Жиры – 174 г. Углеводы – 24 г. Калории – 2234 ккал.

Треска с овощами

Вес – 1200 г. Порции – 6.

Ингредиенты

- *400 г филе трески*
- *1 стебель сельдерея*

- *молотый шафран*
- *½ луковицы*
- *200 г помидоров*
- *300 г картофеля*
- *50 мл оливкового масла*
- *1 ст. ложка натертой цедры лимона*
- *½ палочки корицы*
- *100 мл воды*
- *½ ч. ложки молотого тмина*
- *оливки*

Подготовка

Овощи помыть. Лук почистить и мелко нарезать. Помидоры очистить от кожицы. Картофель и сельдерей нарезать кубиками.

Приготовление

Лук выложить в чашу мультиварки-скороварки и обжарить на масле в режиме «Обжарка» до золотистого цвета.

Добавить пряности, сельдерей, цедру лимона, помидоры, картофель и воду.

Закрыть крышку, установить клапан на значение «Высокое давление». Готовить в режиме «Тушение» в течение 4 минут. Затем установить клапан на значение «Нормальное давление» и выпустить пар. Открыть крышку, добавить нарезанную на куски треску, перемешать. Готовить рыбу в том же режиме в течение 2–3 минут.

При подаче на стол добавить несколько оливок.

Белки – 78 г. Жиры – 54 г. Углеводы – 67 г. Калории – 1062 ккал.

Треска по-провансальски

Вес – 1900 г. Порции – 8.

Ингредиенты

- *800 г трески*
- *600 г картофеля*
- *1 лавровый лист*
- *300 мл оливкового масла*
- *200 мл сливок*
- *вода*

Подготовка

Рыбу почистить, промыть водой и нарезать порционными кусками.

Очистить картофель и разрезать его на четвертинки.

Приготовление

Выложить все в чашу мультиварки-скороварки добавить лавровый лист и залить водой.

Закрыть крышку, установить клапан на значение «Высокое давление». Готовить в режиме «Тушение» в течение 6 минут. Затем установить клапан на значение «Нормальное давление» и выпустить пар.

Открыть крышку, вынуть рыбу и картофель. Приготовить из картофеля пюре.

Положить пюре в очищенную чашу мультиварки-скороварки и включить режим «Подогрев». Добавить сливки, очищенную от костей и треску и оливковое масло. Перемешать.

Белки – 159 г. Жиры – 327 г. Углеводы – 116 г. Калории – 4034 ккал.

Сом с хреном

Вес – 1100 г. Порции – 4.

Ингредиенты

- *400 г филе сома*
- *50 г тертого хрена*
- *3 клубня картофеля*
- *2 огурца*
- *100 г майонеза*
- *20 мл растительного масла*
- *1 ст. ложка 3 %-ного уксуса*
- *перец*
- *соль*

Подготовка

Картофель вымыть, очистить и нарезать кубиками. Огурцы вымыть и нарезать дольками. Тертый хрен сбрызнуть уксусом.

Приготовление

Филе сома промыть, выложить в чашу мультиварки-скороварки с маслом.

Закрыть крышку, установить клапан на значение «Высокое давление». Готовить в режиме «Тушение» в течение 10 минут. Затем установить клапан на значение «Нормальное давление» и выпустить пар. Открыть крышку, добавить картофель, готовить 1 минуту в том же режиме.

Картофель и рыбу выложить на сервировочное блюдо, посолить, поперчить, посыпать хреном, полить майонезом, оформить дольками огурцов.

Белки – 85 г. Жиры – 92 г. Углеводы – 69 г. Калории – 1432 ккал.

Сом в сметане

Вес – 1500 г. Порции – 6.

Ингредиенты

- 1 *кг филе сома*
- 2 *луковицы*
- *4 ст. ложки растительного масла*
- *1 лимон*
- *100 г сметаны*
- *1 пучок зеленого лука*
- *1 пучок зелени укропа и петрушки*
- *2 ст. ложки сока лайма*
- *1 ч. ложка семян тмина перец*
- *соль*

Подготовка

Филе сома промыть, нарезать порционными кусками и сбрызнуть соком лайма. Лимон вымыть, нарезать кружочками. Репчатый лук очистить, вымыть, мелко нарезать.

Зеленый лук, укроп и зелень петрушки вымыть, обсушить и нарубить.

Приготовление

Потушить зелень в чаше мультиварки-скороварки в растительном масле вместе с репчатым луком 2 минуты в режиме «Жарка». Добавить рыбу, посолить, поперчить, посыпать тмином, полить сметаной.

Закрыть крышку, установить клапан на значение «Высокое давление». Готовить в режиме «Тушение» в течение 10 минут. Затем установить клапан на значение «Нормальное давление» и выпустить пар.

Готовую рыбу разложить по тарелкам, украсить кружочками лимона.

Белки – 193 г. Жиры – 90 г. Углеводы – 27 г. Калории – 1670 ккал.

Рыбные котлеты

Вес – 672 г. Порции – 4.

Ингредиенты

- *500 г филе замороженной сайды*
- *1 луковица*
- *1 яйцо*
- *50 г белого хлеба*

Подготовка

Почистить лук и крупно нарезать. Рыбу разморозить, отжать, прокрутить через мясорубку вместе с луком.

В воде замочить ломтик батона. Отжать хлеб, соединить с рыбным фаршем, добавить яйцо, соль, перец и тщательно перемешать. Из полученного фарша сформовать котлеты.

Приготовление

В чашу мультиварки-скороварки налить воду, установить контейнер для приготовления на пару и выложить котлеты.

Закрыть крышку, установить клапан на значение «Высокое давление». Готовить в режиме «Пар» в течение 7 минут. Затем установить клапан на значение «Нормальное давление» и выпустить пар.

В чашу также можно положить цветную капусту или другие овощи, тогда одновременно с рыбой приготовится и гарнир. Белки – 99.57 г. Жиры – 9.12 г. Углеводы – 32.5 г. Калории – 616 ккал.

Тефтели рыбные

Вес – 1277 г. Порции – 6.

Ингредиенты

- *600 г рыбного филе*
- *150 г белого хлеба*
- *200 мл воды или молока*
- *2 головки репчатого лука 1 яйцо*
- *1 морковь соль перец*
- ½ *ч. ложки сахара*
- *2 ст. ложки муки растительное масло томатная паста вода*

Подготовка

Овощи помыть и почистить. Лук и морковь мелко нарезать.

Рыбное филе пропустить через мясорубку вместе с 1 луковицей и замоченным в воде (или молоке) белым хлебом. Добавить соль, перец и хорошо перемешать. Сформовать тефтели в виде шариков. Каждый шарик обвалять в муке.

Приготовление

Затем выложить в чашу мультиварки-скороварки обжарить в масле в режиме «Жарка» до румяной корочки.

Добавить обжаренную луковицу, морковь и томатную пасту, разбавленную водой. Посолить, поперчить и добавить сахар по вкусу.

Закрыть крышку, установить клапан на значение «Высокое давление». Готовить в режиме «Каша» в течение 15 минут. Затем

установить клапан на значение «Нормальное давление» и выпустить пар.

Белки – 136.8 г. Жиры – 12.7 г. Углеводы – 136.7 г. Калории —1205 ккал.

Кальмары в сметане

Вес – 740 г. Порции – 4.

Ингредиенты

- *260 г свежезамороженных кальмаров, нарезанных кольцами*
- *220 г сметаны*
- *160 г помидоров*
- *100 г моркови соль специи*

Подготовка

Кольца кальмаров разморозить, промыть, откинуть на сито и дать. Морковь натереть на крупной терке. Помидоры нарезать соломкой по 0,5 см толщиной.

Приготовление

Выложить все в чашу мультиварки-скороварки, добавить сметану, соль, специи и перемешать.

Закрыть крышку, установить клапан на значение «Высокое давление». Готовить в режиме «Тушение» в течение 5 минут. Затем установить клапан на значение «Нормальное давление» и выпустить пар. Белки – 55.66 г. Жиры – 23.2 г. Углеводы – 20 г. Калории – 509.4 ккал.

Мидии с кинзой и грейпфрутами

Вес – 930 г. Порции – 3.

Ингредиенты

- *500 г мидий 3 веточки петрушки ½ г головки фенхеля ½ грейпфрута 125 мл оливкового масла ½ пучка кинзы молотый имбирь 1 ч. ложка бальзамического уксуса*

Подготовка

Фенхель почистить и мелко нарезать. Зелень петрушки промыть, обсушить, измельчить.

Приготовление

Выложить зелень в чашу мультиварки-скороварки с 50 мл оливкового масла. Готовить в режиме «Обжарка» 5 минут.

Промыть мидии, положить их в чашу. Поперчить и добавить кинзу. Закрыть крышку, установить клапан на значение «Высокое давление». Готовить в режиме «Тушение» в течение 4 минут.

Затем установить клапан на значение «Нормальное давление» и выпустить пар.

Очистить грейпфрут. Слегка размять мякоть, смешать с оставшимся оливковым маслом, молотым имбирем и бальзамическим уксусом.

Мидии подать к столу с приготовленным соусом. Белки – 48 г. Жиры – 132 г. Углеводы – 18 г. Калории – 1458 ккал.

Креветки на пару

Вес – 600 г. Порции – 4.

Ингредиенты

- *8 крупных креветок*
- *200 мл воды*

Подготовка

Положить креветки в контейнер для приготовления на пару.

Приготовление

В чашу мультиварки-скороварки влить воду, установить контейнер с креветками.

Закрыть крышку, установить клапан на значение «Высокое давление». Готовить в режиме «Пар» в течение 5 минут. Затем установить клапан на значение «Нормальное давление» и выпустить пар.

Белки – 110 г. Жиры – 5 г. Углеводы – 0 г. Калории – 485 ккал.

Блюда из овощей и грибов

Лучше овощи, предложенные с любовью и расположением, чем телятина – с враждой.

Из сборника нравоучений и афоризмов «Пчела»

Сегодня без овощей трудно представить себе меню, которое хотя бы с натяжкой укладывалось бы в рамки здорового питания. Конечно, вощи, за исключением бобовых, не богаты белком, но главная их ценность в том, что они источник, зачастую единственный, витаминов и ряда минеральных солей. Они также содержат водорастворимые сахара, органические кислоты, крахмал, пектиновые вещества, клетчатку, фитонциды. Овощи способствуют поддержанию кислотно-щелочного равновесия в крови и тканях человека, что имеет большое значение для правильного обмена веществ.

К сожалению, несмотря на изобилие овощных культур, в российских климатических условиях широкое распространение имеют только 23, относящиеся к семи ботаническим семействам. Это следующие культуры: капуста белокочанная, цветная, пекинская, свекла, репа, брюква, морковь, редис, редька, огурец, тыква, кабачок, томат, перец, баклажан, лук репчатый, чеснок, сельдерей, петрушка, салат, укроп.

Приготовление овощей в мультиварке-скороварке позволяет сохранить в целости все их полезные вещества и витамины за счет ускоренной варки. Какой бы режим приготовления овощных блюд не использовался, он не разрушит полностью балластные вещества в овощах, которые влияют на очищение пищеварительного тракта.

Тушеные или запеченные овощи порадуют самый взыскательный вкус, а приготовленные на пару станут отличным дополнением диетического или детского стола. Интересно, что вкус овощей получается более насыщенным и полным из за плотно подогнанной крышки мультиварки-скороварки.

Особенно лакомым получается в чудо-агрегате картофель. Можно традиционно сварить или приготовить на пару, запечь или поджарить, но главной целью при приготовлении одной из основных продовольственных культур мира является обработка гранул крахмала. Мультиварка-скороварка справляется с этой задачей за 10–15 минут, поэтому картофель получается

рассыпчатым, что замечательно подходит для приготовления пюре.

Отдельно следует сказать о приготовлении бобовых. Счастливые обладатели мультиварок-скороварок с режимом «Бобовые» имеют возможность приготовить сухие фасоль, горох, чечевицу самым быстрым и простым способом. Причем, без предварительного замачивания!

Благодаря специальной решетке для варки на пару гарнир можно готовить вместе с основным блюдом, что экономит время.

Грибы значительно улучшают вкус пищи. Свежие грибы наиболее вкусны в жареном виде: они отличаются сочностью, ароматны и приятны на вкус. Помимо белых грибов, для жарки пригодны рыжики, «зонтики», рядовки, сыроежки, колпаки кольчатые.

Для готовки грибов лучше употреблять обезвоженные жиры: растительное масло, топленый свиной жир. Жарить грибы рекомендуется непосредственно перед подачей на стол: они особенно вкусны в горячем виде. К жареным грибам подают жареный или отварной картофель, тушеные овощи и различные салаты.

Тушить можно как свежие, так и отваренные (или сушеные) грибы. Наиболее вкусные блюда получаются из свежих, только что собранных грибов.

В грибные блюда не кладут острых приправ, чтобы не заглушить приятного грибного вкуса. По этой же причине их не принято сильно солить. Грибные блюда хорошо заправлять овощами, добавлять репчатый лук, укроп, петрушку, яблоко.

Рагу овощное

Вес – 2160 г. Порции – 6.

Ингредиенты

- *600 г картофеля*
- *500 г белокочанной капусты*
- *400 г баклажанов*
- *150 г моркови*
- *150 г помидоров*
- *100 г репчатого лука*
- *50 г сливочного масла*
- *10 г чеснока*
- *200 мл воды*
- *соль*
- *специи*

Подготовка

Картофель, баклажаны, помидоры и капусту нарезать кубиками 2х2 см. Морковь натереть на крупной терке. Лук нарезать соломкой. Чеснок измельчить ножом.

Приготовление

Выложить все овощи в чашу мультиварки-скороварки, залить водой, добавить сливочное масло, соль, специи. Перемешать.

Закрыть крышку, установить клапан на значение «Высокое давление». Готовить в режиме «Тушение» в течение 15 минут. Затем установить клапан на значение «Нормальное давление» и выпустить пар.

Белки – 30.95 г. Жиры – 45.05 г. Углеводы —191 г. Калории —1218.3 ккал.

Рагу овощное с фасолью

Вес – 853 г. Порции – 4.

Ингредиенты

- *300 г консервированной белой фасоли*
- *1 луковица 1 морковь*
- *1 сладкий перец 150 г томатов*
- *в собственном соку*
- *2 картофелины*
- *2 зубчика чеснока зелень петрушки соль специи растительное масло*

Подготовка

Овощи помыть и почистить. Лук, морковь, перец и томаты мелко нарезать. Картофель измельчить кубиками.

Приготовление

В чашу мультиварки-скороварки влить масло, включить режим «Жарка» и обжарить лук, морковь, перец и томаты. Добавить картофель, нарезанный кубиками, фасоль, мелко нарезанную зелень, чеснок, соль, перец.

Закрыть крышку, установить клапан на значение «Высокое давление». Готовить в режиме «Молочная каша» в течение 5 минут. Затем установить клапан на значение «Нормальное давление» и выпустить пар.

Белки – 8.94 г. Жиры – 1.67 г. Углеводы – 59.5 г. Калории – 274.3 ккал.

Овощи на пару

Вес – 970 г. Порции – 4.

Ингредиенты

- *150 г картофеля*
- *120 г сладкого перца*
- *100 г стручковой фасоли*
- *100 г свежезамороженной брокколи*
- *500 мл воды*
- *соль*
- *специи*

Подготовка

Картофель нарезать кубиками по 2 см. Брокколи разморозить, разделить на соцветия.

Сладкий перец очистить от сердцевины и семян, нарезать кубиками по 3 см.

Приготовление

В чашу мультиварки-скороварки налить воду, установить контейнер для приготовления на пару, выложить в него все ингредиенты, добавить соль, специи и перемешать.

Закрыть крышку, установить клапан на значение «Высокое давление». Готовить в режиме «Рис» в течение 5 минут. Затем установить клапан на значение «Нормальное давление» и выпустить пар.

Картофель в этом блюде можно заменить кабачками или баклажанами.

Белки – 6.56 г. Жиры – 0.8 г. Углеводы – 37 г. Калории – 176.4 ккал.

Пюре картофельное

Вес – 1250 г. Порции – 4.

Ингредиенты

- *600 г картофеля*
- *300 мл молока*
- *50 г сливочного масла*
- *300 мл воды*
- *соль*

Подготовка

Картофель помыть, почистить, разрезать на 6 частей.

Приготовление

Выложить в чашу мультиварки-скороварки, залить молоком и водой, добавить сливочное масло и соль.

Закрыть крышку, установить клапан на значение «Высокое давление». Готовить в режиме «Суп» в течение 18 минут. Затем установить клапан на значение «Нормальное давление» и выпустить пар.

Пюре получится более пышным, если взбить его миксером.

Белки – 21.85 г. Жиры – 54.45 г. Углеводы —123.4 г. Калории —1046 ккал.

Пюре из картофеля и цветной капусты

Вес – 640 г. Порции – 3.

Ингредиенты

- *300 г картофеля*
- *300 г цветной капусты*
- *20 г сливочного масла*

- *1 ломтик черного хлеба*
- *соль*
- *вода*

Подготовка

Овощи почистить, помыть, разделить на соцветия цветную капусту, картофель нарезать.

Приготовление

В чашу мультиварки-скороварки налить 300 мл воды, добавить в нее хлеб для устранения запаха капусты. Выложить овощи в контейнер для приготовления на пару.

Закрыть крышку, установить клапан на значение «Высокое давление». Готовить в режиме «Пар» в течение 5 минут. Затем установить клапан на значение «Нормальное давление» и выпустить пар.

В миску переложить овощи, добавить масло, соль, при необходимости воду, и приготовить пюре.

Совет: Соотношение картофеля и других овощей, таких как брокколи, морковь и т. п., можно менять в соответствии со вкусовыми предпочтениями.

Белки – 14.92 г. Жиры – 18.84 г. Углеводы – 77.5 г. Калории – 512.6 ккал.

Картофельное пюре с оливковым маслом и сливками

Вес – 1360 г. Порции – 6.

Ингредиенты

- *1 кг картофеля*
- *60 г сливочного масла*
- *150 мл жирных сливок*
- *150 мл оливкового масла*
- *соль*
- *вода*

Подготовка

Почистить и промыть картофель. Разрезать его на четвертинки.

Приготовление

Положить картофель в чашу мультиварки-скороварки. Посолить крупной солью.

Добавить воды, чтобы она полностью закрывала картофель.

Закрыть крышку, установить клапан на значение «Высокое давление». Готовить в режиме «Тушение» в течение 5 минут. Затем установить клапан на значение «Нормальное давление» и выпустить пар. Перелить бульон в отдельную емкость. Из

картофеля приготовить пюре.

Положить пюре в чашу мультиварки-скороварки.

Включить режим «Подогрев». Добавить сливочное масло и сливки, затем оливковое масло, перемешать.

Белки – 24 г. Жиры – 255 г. Углеводы – 185 г. Калории – 3101 ккал.

Картофель с омлетом

Вес – 963 г. Порции – 4.

Ингредиенты

- *200 г мелкого картофеля*
- *4 яйца*
- *500 мл молока соль*
- *½ пучка зелени*
- *50 г твердого сыра*
- *вода*

Подготовка

Картофель помыть щеткой и выложить в чашу мультиварки-скороварки. Залить водой так, чтобы картофель был покрыт почти полностью.

В миске взбить яйца с молоком и солью. Перелить в силиконовую форму, установить ее в контейнер для приготовления на пару поверх картофеля.

Приготовление

Закрыть крышку, установить клапан на значение «Высокое давление». Готовить в режиме «Пар» в течение 15 минут. Затем установить клапан на значение «Нормальное давление» и выпустить пар.

Достать силиконовую форму, поставить в сторону и накрыть крышкой. Картофель почистить и нарезать. Подавать, посыпав мелко нарубленной зеленью и тертым сыром. Белки – 56.88 г. Жиры – 52.69 г. Углеводы – 61.52 г. Калории – 951 ккал.

Картофель со шпиком

Вес – 1600 г. Порции – 6.

Ингредиенты

- *1 кг картофеля*
- *200 г шпика*
- *50 г сливочного масла*
- *2 луковицы 20 г муки*

- *зелень петрушки соль*
- *перец по вкусу*
- *1 стакан воды или мясного бульона*

Подготовка

Нарезать сало на мелкие кусочки. Лук почистить, помыть и мелко нарезать. Очистить и помыть картофель. Нарезать его на четвертинки. Зелень промыть, обсушить и нашинковать.

Приготовление

Сало выложить в чашу мультиварки-скороварки.

В режиме «Обжарка» вытопить жир, добавить лук и поджарить его до золотистого цвета. Положить сливочное масло и картофель.

Посолить, поперчить. Посыпать мукой и перемешать. Влить 1 стакан воды или мясного бульона и еще раз перемешать.

Закрыть крышку, установить клапан на значение «Высокое давление». Готовить в режиме «Тушение» в течение 10 минут. Затем установить клапан на значение «Нормальное давление» и выпустить пар.

Подавать кушанье, посыпав измельченной зеленью.

Белки – 24 г. Жиры – 45 г. Углеводы – 211 г. Калории – 1303 ккал.

Картофельная запеканка с мясной начинкой

Вес – 2900 г. Порции – 12.

Ингредиенты

Для ***вареной говядины:***

- *800 г говядина (мякоть)*
- *1 головка репчатого лука*
- *1 морковь*
- *1 пучок зелени*
- *1 лавровый лист*
- *черный молотый перец*
- *соль*
- *вода*

Для ***мясной начинки:***

- *50 мл растительного масла*
- *150 г репчатого лука*
- *500 г вареной говядины*
- *100 мл говяжьего бульона*

Для картофельного теста:

- *6 картофелин*
- *3 яйца*

- *100 г сметаны 50 г муки*
- *черный молотый перец соль*
- *20 г сливочного масла*
- *250 г сметаны*

Подготовка

Положить в чашу мультиварки-скороварки все ингредиенты для приготовления отварной говядины. Залить водой до максимальной отметки.

Приготовление

Закрыть крышку, установить клапан на значение «Высокое давление». Готовить в режиме «Суп» в течение 30 минут. Затем установить клапан на значение «Нормальное давление» и выпустить пар.

Бульон процедить, перелить в глубокую посуду. Мясо нарезать и пропустить через мясорубку. Лук измельчить.

Положить в чашу растительное масло и лук. Включить режим «Выпечка» и поджарить лук в течение 10 минут. Добавить

прокрученное мясо, соль, бульон и молотый перец. Перемешать и жарить еще 5-10 минут.

Переложить мясную начинку в глубокую миску и накрыть ее крышкой.

Картофель тщательно помыть. Выложить в очищенную чашу, залить водой.

Закрыть крышку, установить клапан на значение «Высокое давление». Готовить в режиме «Суп» в течение 30 минут. Затем установить клапан на значение «Нормальное давление» и выпустить пар.

Вареный картофель остудить, очистить и пропустить через мясорубку, добавить все ингредиенты для приготовления теста и замесить его.

Смазать чашу мультиварки-скороварки сливочным маслом, выложить половину картофельного теста, затем мясную начинку, разровнять и покрыть оставшимся картофельным тестом.

Включить режим «Выпечка», готовить в течение 20 минут. Остудить запеканку и выложить на плоское блюдо.

Нарезать запеканку на порционные куски, разложить по тарелкам, приправить сметаной и подать к столу.

Белки – 331 г. Жиры – 303 г. Углеводы – 189 г. Калории – 4779 ккал.

Картофель, тушенный со свежими грибами

Вес – 1700 г. Порции – 6.

Ингредиенты

- *750 г картофеля*
- *300 г репчатого лука соль*
- *молотый черный перец*
- *2 ст. ложки сметаны*
- *50 мл растительного масла*
- *500 г шампиньонов*
- *2 лавровых листа*
- *1 пучок зелени петрушки*

Для по дачи к столу:

- *1 пучок зелени*

Подготовка

Овощи, грибы почистить и помыть.

Лук мелко нарезать, картофель измельчить кубиками, шампиньоны – пластинками. Перевязать пучок петрушки ниткой.

Приготовление

Влить в чашу мультиварки-скороварки растительное масло, положить лук. Обжарить лук до золотистого цвета в режиме «Жарка» 20 минут, добавить шампиньоны и продолжать обжаривать еще 20 минут. Добавить картофель, сметану, соль, пучок петрушки, молотый перец и лавровый лист. Перемешать.

Закрыть крышку, установить клапан на значение «Высокое давление». Готовить в том же режиме в течение 30 минут. Затем установить клапан на значение «Нормальное давление» и выпустить пар.

Разложить тушеный картофель по тарелкам, украсить мелко нарезанной свежей зеленью и подать к столу.

Белки – 43 г. Жиры – 62 г. Углеводы – 177 г. Калории – 1379 ккал.

Картофель с грибами

Вес – 1500 г. Порции – 6.

Ингредиенты

- *1 кг картофеля*
- *120 г гороха*
- *180 г шампиньонов*
- *180 г репчатого лука*
- *приправа для картофеля*
- *соль*
- *50 г сливочного масла*
- *вода*

Подготовка

Овощи почистить и помыть. Лук, грибы и картофель нарезать ломтиками.

Приготовление

В чашу мультиварки-скороварки положить половину сливочного масла, затем лук и шампиньоны. Добавить соль. Затем положить промытый горох, картофель. Посыпать приправой, влить немного воды.

Сверху положить оставшиеся кусочки сливочного масла.

Закрыть крышку, установить клапан на значение «Высокое давление». Готовить в режиме «Молочная каша» в течение 30 минут. Затем установить клапан на значение «Нормальное давление» и выпустить пар. Белки – 55 г. Жиры – 49 г. Углеводы – 265 г. Калории – 1654 ккал.

Рататуй по-французски

Вес – 1600 г. Порции – 6.

Ингредиенты

- *2 сладких красных перца*
- *2 сладких желтых перца*
- *500 г цукини*
- *5 ст. ложек оливкового масла*
- *400 г целых консервированных помидоров без кожицы*
- *2 баклажана*
- *150 г репчатого лука*
- *4 зубчика чеснока*
- *50 г кетчупа*
- *1 пучок зелени*
- *20 мл бальзамического уксуса*
- *соль*

Подготовка

Овощи помыть и почистить. Перец, баклажаны и цукини нарезать кубиками. Измельчить лук, помидоры немного размять вилкой.

Приготовление

В чашу мультиварки-скороварки влить оливковое масло и положить туда подготовленные овощи.

Добавить бальзамический уксус, кетчуп, чеснок, посолить.

Закрыть крышку, установить клапан на значение «Высокое давление». Готовить в режиме «Тушение» в течение 30 минут. Затем установить клапан на значение «Нормальное давление» и выпустить пар.

Готовое овощное рагу разложить по глубоким тарелкам,

залить соусом, в котором оно готовилось, посыпать мелко нарезанной свежей зеленью и подать к столу. Белки – 20 г. Жиры – 52 г. Углеводы – 91 г. Калории – 887 ккал.

Перец в томате

Вес – 1675 г. Порции – 6.

Ингредиенты

- *1 кг сладкого перца*
- *500 г помидоров*
- *1 луковица*
- *½ стакана оливкового масла*
- *несколько листочков базилика*
- *соль*

Подготовка

Перец очистить от семян, плодоножек и нарезать. Помидоры очистить от кожицы, семян и измельчить.

Приготовление

В чашу мультиварки-скороварки влить масло, включить режим «Жарка» и слегка обжарить лук. Добавить помидоры, перец, базилик обжарить, периодически помешивая, в течение 5 минут. После чего отменить режим нажатием кнопки «Подогрев/ Отмена». Закрыть крышку, установить клапан на значение «Высокое давление».

Готовить в режиме «Молочная каша» в течение 15 минут. Затем установить клапан на значение «Нормальное давление» и выпустить пар.

В готовое блюдо добавить немного свежего базилика.

Белки – 17.05 г. Жиры – 100.8 г. Углеводы – 85.8 г. Калории – 1299 ккал.

Баклажанная икра с томатным чатни

Вес – 1200 г. Порции – 8.

Ингредиенты

- *800 г баклажанов*
- *2 зубчика чеснока*
- *120 мл оливкового масла*
- *3 ст. ложки томатного чатни*
- *200 мл воды*
- *соль*
- *перец*

Подготовка

Баклажаны разрезать пополам вдоль.

Приготовление

Положить баклажаны в чашу мультиварки-скороварки кожицей вниз. Добавить воду, оливковое масло и измельченный чеснок. Посолить и поперчить.

Закрыть крышку, установить клапан на значение «Высокое давление». Готовить в режиме «Тушение» в течение 5 минут. Затем установить клапан на значение «Нормальное давление» и выпустить пар.

Затем удалить с баклажанов кожицу. Мякоть перемешать с томатным чатни. Добавить специи по вкусу.

Белки – 10 г. Жиры – 120 г. Углеводы – 38 г. Калории – 1281 ккал.

Свекла, тушенная в сметане

Вес – 1250 г. Порции – 6.

Ингредиенты

- *500 г свеклы*
- *250 г моркови*
- *150 г корня сельдерея*
- *2 лавровых листа*
- *30 мл растительного масла*
- *2 ст. ложки муки*
- *соль*
- *10 г сахара*
- *250 г сметаны*

Подготовка

Овощи почистить и помыть. Нарезать соломкой свеклу, морковь и корень сельдерея.

Приготовление

Влить в чашу мультиварки-скороварки растительное масло и положить подготовленные овощи, лавровый лист, соль и сахар.

Закрыть крышку, установить клапан на значение «Высокое давление». Готовить в режиме «Томление» в течение 30 минут. Затем установить клапан на значение «Нормальное давление» и выпустить пар.

Добавить муку, сметану и перемешать.

Закрыть крышку, установить клапан на значение «Высокое давление». Готовить в режиме «Жарка» в течение 10 минут. Затем установить клапан на значение «Нормальное давление» и выпустить пар.

Переложить тушеную свеклу в салатник и подать к столу.

Белки – 24 г. Жиры – 56 г. Углеводы – 125 г. Калории – 1096 ккал.

Фаршированные цукини

Вес – 1200 г. Порции – 5.

Ингредиенты

- *350 г цукини 250 г фарша*
- *2 моркови*
- *1 головка репчатого лука*
- *соль*
- *смесь мельница «4 перца»*
- *30 мл растительного масла*
- *30 г томатной пасты*
- *50 г риса*
- *160 мл воды для варки риса*
- *250 мл воды для приготовления на пару*

Для украшения:

- *1 пучок зелени*
- *1 пучок листьев салата*
- *200 г сметаны*

Подготовка

Овощи почисть, помыть. Лук и морковь мелко нарезать.

Приготовление

Выложить лук и морковь в чашу мультиварки-скороварки. Обжарить на растительном масле в режиме «Выпечка».

Переложить обжаренные овощи в глубокую миску. Положить в очищенную чашу рис, залить его водой.

Закрыть крышку, установить клапан на значение «Низкое давление». Готовить в режиме «Каша» в течение 30 минут. Затем установить клапан на значение «Нормальное давление» и выпустить пар. Перемешать говяжий фарш, вареный рис, поджаренные овощи, томатную пасту, посолить и поперчить.

Разрезать цуккини на несколько частей, шириной не более 5 см, вырезать из них серединку и наполнить начинкой из мяса, риса и овощей. Выложить фаршированные цуккини в контейнер для приготовления на пару.

Налить в чашу 250 мл воды, Установить контейнер.

Закрыть крышку, установить клапан на значение «Высокое давление». Готовить в режиме «Пар» в течение 40 минут. Затем установить клапан на значение «Нормальное давление» и выпустить пар.

Разложить фаршированные кабачки по тарелкам, украсить свежей зеленью, приправить сметаной и подать к столу.

Белки – 68 г. Жиры – 82 г. Углеводы – 82 г. Калории – 1324 ккал.

Запеканка из цукини с мятой

Вес – 1116 г. Порции – 4.

Ингредиенты

- *6 яиц*
- *500 г цукини*
- *4 ст. ложки оливкового масла*

3 ст. ложки сливок или молока

- *150 г тертого сыра*
- *мята*
- *соль*
- *растительное масло*

Подготовка

Цукини нарезать кружочками толщиной 1 см.

Приготовление

Выложить цукини в чашу мультиварки-скороварки, полить оливковым маслом и посолить по вкусу.

Готовить овощи в режиме «Жарка» при открытой крышке, периодически помешивая, в течение 5 минут. После чего отменить режим нажатием кнопки «Подогрев/Отмена».

Добавить мяту, яйца, взбитые с молоком, сыром и солью. Влить 1 стакан воды.

Закрыть крышку, установить клапан на значение «Высокое давление». Готовить в режиме «Тушение» в течение 15 минут. Затем установить клапан на значение «Нормальное давление» и выпустить пар.

Белки – 94.26 г. Жиры – 169.28 г. Углеводы – 20 г. Калории – 1978.9 ккал.

Тушеная фасоль

Вес – 526 г. Порции – 2.

Ингредиенты

- *200 г красной фасол и 200 г моркови*
- *1 луковица*
- *3 ст. ложки растительного масла вода*

Подготовка

Фасоль предварительно замочить в воде на 3–4 часа. Затем откинуть на дуршлаг и дать стечь воде.

Приготовление

В чашу мультиварки-скороварки выложить фасоль, залить холодной водой, чтобы она покрывала ее (готовить без соли).

Закрыть крышку, установить клапан на значение «Высокое давление». Готовить в режиме «Тушение» в течение 15 минут. Затем установить клапан на значение «Нормальное давление» и выпустить пар.

Пока фасоль варится, овощи очистить и помыть. Лук некрупно нарезать, морковь натереть на крупной терке.

Фасоль откинуть на дуршлаг, чашу очистить.

Включить режим «Обжарка», добавить масло. Как только оно нагрелось, обжарить лук и морковь 3–4 минуты, добавить фасоль, соль.

Закрыть крышку, установить клапан на значение «Высокое давление». Готовить в режиме «Тушение» в течение 10 минут. Затем установить клапан на значение «Нормальное давление» и выпустить пар.

Белки – 20.45 г. Жиры – 51.75 г. Углеводы – 49 г. Калории – 739.24 ккал.

Фасоль с беконом в сливочном соусе

Вес – 780 г. Порции – 4.

Ингредиенты

- *240 г консервированной белой фасоли*
- *120 г консервированной кукурузы*
- *120 г варено-копченого бекона*
- *100 г репчатого лука*
- *200 мл сливок*
- *соль*
- *специи*
- *красный острый перец*

Подготовка

С фасоли и кукурузы слить жидкость, бекон нарезать тонкой соломкой, лук – мелкими кубиками.

Приготовление

В чашу мультиварки-скороварки выложить все ингредиенты, добавить сливки, соль, специи и тщательно перемешать.

Закрыть крышку, установить клапан на значение «Высокое давление». Готовить в режиме «Бобовые» в течение 25 минут. Затем установить клапан на значение «Нормальное давление» и

выпустить пар.

Подавать блюдо со свежей паприкой.

Белки – 28.88 г. Жиры – 22.76 г. Углеводы – 86.2 г. Калории – 664.6 ккал.

Фасоль красная отварная

Вес – 2000 г. Порции – 6.

Ингредиенты

- *500 г красной фасоли*
- *1,5 л воды*
- *соль*
- *специи*

Подготовка

Фасоль залить кипятком на 1 час, затем откинуть на сито.

Приготовление

В чашу мультиварки-скороварки выложить фасоль, залить водой, добавить соль и специи.

Закрыть крышку, установить клапан на значение «Высокое давление». Готовить в режиме «Бобовые» в течение 60 минут. Затем установить клапан на значение «Нормальное давление» и выпустить пар. Белки – 42 г. Жиры – 1.5 г. Углеводы – 68.5 г. Калории – 465 ккал.

Гороховое пюре

Вес – 795 г. Порции – 4.

Ингредиенты

- *150 г колотого гороха*
- *350 мл воды*
- *½ луковицы*
- *5 бутонов гвоздики*
- *2 зубчика чеснока соль*

Подготовка

Горох промыть. Лук и чеснок почистить, помыть. Чеснок мелко нарезать. В половинку луковицы воткнуть гвоздику.

Приготовление

В чашу мультиварки-скороварки положить горох, лук, чеснок, воду и соль.

Закрыть крышку, установить клапан на значение «Высокое давление». Готовить в режиме «Бобовые» в течение 25 минут. Затем установить клапан на значение «Нормальное давление» и

выпустить пар.

Из готовой гороховой массы приготовить пюре.

Белки – 31.8 г. Жиры – 3.04 г. Углеводы – 86.3 г. Калории – 473.8 ккал.

Чечевица с курицей

Вес – 990 г. Порции – 4.

Ингредиенты

- *400 г филе курицы*
- *120 г помидоров*
- *100 г чечевицы*
- *100 г репчатого лука*
- *100 г сладкого перца*
- *20 мл растительного масла*
- *150 мл воды*
- *соль*
- *специи*

Подготовка

Чечевицу промыть водой. Мясо промыть, нарезать соломкой. Перец очистить от сердцевины и семян, вместе с луком и помидорами также нарезать соломкой.

Приготовление

В чашу мультиварки-скороварки налить масло, выложить мясо, лук, перец, помидоры, добавить соль, специи. Перемешать. Сверху равномерно распределить чечевицу, залить водой.

Закрыть крышку, установить клапан на значение «Высокое давление». Готовить в режиме «Тушение» в течение 50 минут. Затем установить клапан на значение «Нормальное давление» и выпустить пар.

Готовую чечевицу с курицей перемешать.

Белки – 119.82 г. Жиры – 26.52 г. Углеводы – 63 г. Калории – 995.8 ккал.

Зеленые бобы в масле

Вес – 1350 г. Порции – 6.

Ингредиенты

- *600 г зеленых бобов*
- *2 зубчика чеснока*
- *100 г репчатого лука*
- *30 мл растительного масла*

- *600 г помидоров*
- *5 г томатной пасты*
- *соль*
- *перец*
- *вода*

Подготовка

Овощи помыть и почистить. Бобы нарезать на половинки, помидоры – кубиками. Репчатый лук измельчить.

Приготовление

Положить масло, лук и чеснок в чашу мультиварки-скороварки и обжарить 3 минуты в режиме «Обжарка». Добавить остальные ингредиенты и залить водой.

Закрыть крышку, установить клапан на значение «Высокое давление». Готовить в режиме «Тушение» в течение 15 минут. Затем установить клапан на значение «Нормальное давление» и выпустить пар. Белки – 41 г. Жиры – 31 г. Углеводы – 89 г. Калории – 788 ккал.

Зеленый горошек с мясом

Вес – 1600 г. Порции – 6.

Ингредиенты

- *700 г зеленого горошка*
- *300 г моркови*
- *400 г репчатого лука*
- *2 зубчика чеснока*
- *10 мл растительного масла*
- *100 г говядины*
- *100 г томатной пасты*
- *5 г молотой корицы*
- *соль*
- *перец*
- *вода*

Подготовка

Мясо промыть и нарезать кубиками. Овощи помыть, почистить и также нарезать кубиками.

Приготовление

Положить масло, лук и мясо в чашу мультиварки-скороварки и готовить в течение 5 минут в режиме «Обжарка». После чего отменить режим нажатием кнопки «Подогрев/Отмена».

Добавить томатную пасту, горошек и морковь, зубчики чеснока, приправить специями по вкусу, хорошо перемешать и

залить водой.

Закрыть крышку, установить клапан на значение «Высокое давление». Готовить в режиме «Тушение» в течение 20 минут. Затем установить клапан на значение «Нормальное давление» и выпустить пар.

Белки – 69 г. Жиры – 25 г. Углеводы – 181 г. Калории – 1164 ккал.

Нут с овощами

Вес – 1700 г. Порции – 6.

Ингредиенты

- *200 г сушеного нута*
- *410 г баклажанов*
- *250 г красного сладкого перца*
- *1 ч. ложка молотого тмина*
- *1 ч. ложка пасты чили*
- ½ *стакана рисового масла*
- *1 ч. ложка молотого тмина*
- 1 *луковица, очищенная и нарезанная кубиками*
- 2 *зубчика чеснока, очищенные и измельченные*
- 1 *ч. ложка натертого свежего имбиря*
- 2 *ст. ложки кориандра*
- *1 ч. ложка пасты чили 250 г тыквы, очищенной и*
- *нарезанной кубикам 2 см 100 г молодых листьев шпината*
- *2 ч. ложки молотого кориандра*
- *200 г натурального йогурта 1 ½ стакана воды*

Подготовка

Замочить нут в кипятке и оставить на 3 часа или на ночь. Нарезать баклажаны крупными ломтями, затем кубиками. Разрезать перец на половинки и удалить семена, затем нарезать его кубиками.

Приготовление

Слить воду и положить нут в чашу мультиварки-скороварки. Залить 1 *1 / 2* стаканами воды.

Закрыть крышку, установить клапан на значение «Высокое давление». Готовить в режиме «Суп» в течение 10 минут. Затем установить клапан на значение «Нормальное давление» и выпустить пар. Слить воду и переложить нут в другую посуду.

Очистить чашу. Включить режим «Обжарка». Влить в чашу половину масла и обжарить баклажаны в течение 3 минут. Переложить в другую посуду.

Нагреть оставшееся масло, положить лук, чеснок и имбирь.

Готовить в течение 2 минут. Добавить тмин и чили и готовить еще 2 минуты. Затем положить перец и тыкву.

Закрыть крышку, установить клапан на значение «Низкое давление». Готовить в режиме «Тушение» в течение 2 минут. Затем установить клапан на значение «Нормальное давление» и выпустить пар.

Добавить баклажаны и готовить еще 2 минуты.

Переложить нут со шпинатом обратно в чашу, хорошо перемешать. Готовить в режиме «Тушение» в течение 3 минут. Добавить кориандр и приправить специями по вкусу.

Подавать с йогуртом.

Белки – 66 г. Жиры – 92 г. Углеводы – 185 г. Калории – 1774 ккал.

Фаршированный сладкий перец

Вес – 1700 г. Порции – 6.

Ингредиенты

- *6 сладких перцев 4 ст. ложки растительного масла*
- ***Дня фарша:***
- *100 г риса*
- *2 средние моркови*
- *2 помидора*
- *300 г белокочанной капусты*
- *3 ст. ложки сливочного масла черный перец*
- *зелень петрушки или укроп*

Для соуса:

- 1 *средняя луковица*
- 2 *ст. ложки томатной пасты*
- *1 ч. ложка крахмала*
- 1 *гвоздика лавровый лист*
- 2 *ст. ложки мадеры 2 стакана воды*

Подготовка

Для приготовления фарша овощи помыть, почистить и нарезать соломкой. Зелень промыть и порубить. Отварить рис в кастрюле с водой до полуготовности.

Приготовление

Включить режим «Обжарка». Овощи выложить в чашу мультиварки-скороварки и обжарить на масле. Положить соль, перец и зелень. Добавить рис и все перемешать.

Вымыть перцы, обрезать верхушки и вычистить семена. Наполнить перцы приготовленным фаршем.

Для приготовления соуса включить режим

«Обжарка», спассеровать мелко нарезанный лук, добавить томатную пасту, гвоздику, лавровый лист, 2 стакана воды и мадеру.

Перцы уложить в очищенную чашу мультиварки-скороварки, залить соусом.

Закрыть крышку, установить клапан на значение «Высокое давление». Готовить в режиме «Тушение» в течение 7 минут. Затем установить клапан на значение «Нормальное давление» и выпустить пар.

Открыть крышку, вынуть перцы и загустить соус крахмалом.

Подавать на стол фаршированные перцы, полив и соусом.

Белки – 26 г. Жиры – 129 г. Углеводы – 171 г. Калории – 1918 ккал.

Кабачки с мясом

Вес – 705 г. Порции – 3.

Ингредиенты

- *400 г кабачки*
- *60 г филе евинины*
- *30 г помидоров*
- *10 г твердого сыра*
- *5 г чеснока*
- *200 мл вода*
- *соль*
- *специи*

Подготовка

Из кабачков сделать бочонки высотой 5–6 см, удалить семена и мякоть. Мясо и помидоры нарезать мелкими кубиками. Сыр натереть на крупной терке. Мясо, помидоры и сыр смешать, добавить соль и специи.

Подготовленной начинкой наполнить бочонки из кабачка и выложить их в чашу мультиварки-скороварки.

Приготовление

Закрыть крышку, установить клапан на значение «Высокое давление». Готовить в режиме «Тушение» в течение 13 минут. Затем установить клапан на значение «Нормальное давление» и выпустить пар.

Белки – 16.31 г. Жиры – 16.75 г. Углеводы – 21 г. Калории – 300.95 ккал.

Рагу овощное с рисом и мясом

Вес – 1884 г. Порции – 6.

Ингредиенты

- *1 кг кабачков*
- *1 головка репчатого лука*
- *1 морковь*
- *1 стакан риса*
- *½ стакана томатного сока*
- *2 ст. ложки растительного масла*
- *400 г мяса*

Подготовка

Овощи почистить, помыть и нарезать. Мясо промыть и нарезать кубиками.

Приготовление

Выложить в чашу мультиварки-скороварки, добавить растительное масло. Залить томатным соком и всыпать в чашу рис. Перемешать.

Закрыть крышку, установить клапан на значение «Высокое давление». Готовить в режиме «Рис» в течение 20 минут. Затем установить клапан на значение «Нормальное давление» и выпустить пар.

Белки – 98.13 г. Жиры – 88.25 г. Углеводы – 220 г. Калории – 2057 ккал.

Лобио

Вес – 1095 г. Порции – 4.

Ингредиенты

- *440 г консервированной красной фасоли*
- *200 г томатной пасты*
- *160 г репчатого лука*
- *120 г грецких орехов*
- *25 г кинзы*
- *150 мл воды*
- *соль*
- *специи*

Подготовка

Фасоль промыть, откинуть на сито, дать стечь жидкости. Лук орехи, кинзу измельчить ножом.

Приготовление

Выложить все ингредиенты в чашу мультиварки-скороварки, залить водой, добавить томатную пасту, соль, специи. Перемешать.

Закрыть крышку, установить клапан на значение «Высокое

давление». Готовить в режиме «Бобовые» в течение 40 минут. Затем установить клапан на значение «Нормальное давление» и выпустить пар.

Для приготовления лобио можно взять фасоль, консервированную в томатном соусе.

Белки – 69.17 г. Жиры – 82.69 г. Углеводы – 119 г. Калории – 449.35 ккал.

Запеканка из цветной капусты с ветчиной

Вес – 1861 г. Порции – 8.

Ингредиенты

- *800 г капуста цветная*
- *400 г брокколи*
- *200 г ветчины*
- *100 г сыра*
- *200 мл сливок*
- *3 яйца*
- *соль*
- *перец*
- *мускатный орех*
- *1 ст. ложка семян кунжута*
- *вода*

Подготовка

Ветчину нарезать полосками, яйца взбить со сливками, посолить, приправить специями. Сыр натереть на терке и соединить с яичной массой.

Приготовление

В чашу мультиварки-скороварки налить воду, установить контейнер для приготовления на пару. Выложить в него соцветия брокколи и цветной капусты.

Закрыть крышку, установить клапан на значение «Высокое давление». Готовить в режиме «Пар» в течение 5 минут. Затем установить клапан на значение «Нормальное давление» и выпустить пар.

Остудить овощи.

В очищенную чашу выложить овощи и ветчину, залить яичной массой и посыпать семенами кунжута.

Закрыть крышку, установить клапан на значение «Высокое давление». Готовить в режиме «Рис» в течение 10 минут. Затем установить клапан на значение «Нормальное давление» и выпустить пар.

Белки – 111.89 г. Жиры – 126.61 г. Углеводы – 76 г. Калории –

1825 ккал.

Тушеная кислая капуста с грибами

Вес – 2200 г. Порции – 8.

Ингредиенты

- *1,2 кг квашеной капусты*
- *150 г репчатого лука*
- *3 ст. ложки растительного масла*
- *500 г грибов*
- *4 зубчика чеснока 3 гвоздики*
- *150 г моркови*
- *1 лавровый лист*
- *черный молотый перец соль*

Для подачи к столу:

- *свежая клюква*
- *1 пучок петрушки*

Подготовка

Овощи и грибы помыть и почистить. Лук мелко нарезать, грибы измельчить тонкими пластинками, морковь натереть на крупной терке.

Приготовление

Положить в чашу мультиварки-скороварки растительное масло, лук, тертую морковь и грибы. Посолить и поперчить.

Готовить с открытой крышкой в режиме «Тушение», помешивая в течение 20 минут.

Добавить в чашу квашеную капусту, измельченный чеснок, гвоздику и лавровый лист.

Закрыть крышку, установить клапан на значение «Высокое давление». Готовить в режиме «Жарка» в течение 15 минут. Затем установить клапан на значение «Нормальное давление» и выпустить пар.

После окончания приготовления гвоздику удалить и перемешать тушеную капусту.

Разложить готовую тушеную капусту по тарелкам, украсить свежими ягодами, листиками петрушки и подать к столу.

Белки – 54 г. Жиры – 91 г. Углеводы – 170 г. Калории – 1556 ккал.

Грибы со шпиком

Вес – 1100 г. Порции – 4.

Ингредиенты

- *750 г грибов*
- *50 г шпика*
- *1 головка репчатого лука*
- *1 ст. ложка муки*
- *1 стакан воды*
- *соль*
- *черный молотый перец*

Подготовка

Лук почистить и нарезать кубиками. Грибы измельчить ломтиками.

Приготовление

Лук обжарить со шпиком в режиме «Жарка» при открытой крышке, периодически помешивая, в течение 5 минут. Затем добавить грибы, посолить и еще немного потушить. После чего отменить режим нажатием кнопки «Подогрев/Отмена».

Посыпать содержимое чаши мукой, черным молотым перцем, влить воду и перемешать.

Закрыть крышку, установить клапан на значение «Высокое давление».

Готовить в режиме «Рис» в течение 8 минут. Затем установить клапан на значение «Нормальное давление» и выпустить пар.

Белки – 32.3 г. Жиры – 57.55 г. Углеводы – 52 г. Калории – 739.75 ккал.

Овощное рагу с грибами

Вес – 1200 г. Порции – 6.

Ингредиенты

- *400 г белых грибов*
- *2 луковицы*
- *2 моркови*
- *2 клубня картофеля*
- *100 г сметаны*
- *100 г сыра*
- *1 пучок укропа*
- *перец*
- *соль*
- *250 г сливочного масла*

Подготовка

Лук очистить, вымыть и нарезать кольцами. Сыр натереть на крупной терке. Грибы промыть, нарезать маленькими ломтиками. Зелень укропа вымыть и нарубить. Морковь и картофель вымыть,

очистить, нарезать кружочками. Грибы, картофель и морковь посолить, поперчить.

Приготовление

Все положить в чашу мультиварки-скороварки со сливочным маслом. Закрыть крышку, установить клапан на значение «Высокое давление». Готовить в режиме «Пар» в течение 10 минут. Затем установить клапан на значение «Нормальное давление» и выпустить пар.

Добавить сметану, сыр, после чего тушить 2 минуты в том же режиме. Посыпать укропом.

Белки – 45 г. Жиры – 242 г. Углеводы—45 г. Калории – 2481 ккал.

Каши, пловы и блюда из риса

В котле владычествует пшенка,
Бурлит, как будто под хмельком…

О. Шестинский

Каша – самое древнее сельскохозяйственное блюдо. Скорее всего, люди научились варить ее раньше, чем печь хлеб. Какие крупы варят сегодня?

Из проса варят пшенную кашу. Зерна проса (пшено) бывают со стертой оболочкой, обточенные (лучший сорт), дробленые.

Гречневая крупа бывает двух видов – ядрица (цельные зерна) и продел (дробленые).

Ячменная крупа – это перловая (обточенные зерна). Мелкая ячменная крупа – ячневая.

Из овса делают крупное зерно, мелкое и расплющенное (хлопья). Овсяную крупу долго не хранят.

Саго – горошины из картофельного или кукурузного крахмала (первоначально – из крахмала саговой пальмы).

Мультиварка-скороварка – настоящая находка для тех, кто любит каши. Можно сварить рассыпчатую рисовую кашу или нежную манную, ароматную кукурузную или вкуснейшую пшенную… В отличие от традиционной кастрюли, за приготовлением каши совсем не надо следить: молоко не убежит, каша не пригорит.

Ученые утверждают, что все крупы, в той или иной степени, обладают лечебными свойствами, но особенно это относится к гречихе. Для приготовления блюд из этого злака в мультиварке-скороварке предусмотрен режим – «Крупы». Он, конечно, предназначен не только для приготовления гарниров из гречки, но и других круп – пшена, перловки. Принцип работы режима заключается в испарении жидкости: после того как жидкость выпаривается, а точнее, впитывается в продукт, программа переходит на подогрев.

Самым удобным режимом для приготовления каш является режим «Молочная каша», поскольку он позволяет вечером положить в мультиварку-скороварку крупу, налить молоко или воду, назначить время с помощью таймера, в которое будет завтрак, – и нажать кнопку.

По питательности рис среди зерновых уступает только пшенице. Видов риса существует много. Есть рис с длинным зерном, овальным, коротким, клейкий рис. При варке соотношение воды и крупы бывает разным: одни виды риса воды впитывают больше, другие – меньше. Злак употребляют в пищу в виде каши, а также с мясом, рыбой, овощами, орехами, изюмом, пряностями.

Особенно вкусным получается приготовленный в мультиварке-скороварке плов. Приготовление настоящего плова состоит из трех операций: перекаливание масла, получение зирвака (основы плова), закладка риса и доведение кушанья до готовности.

Производители мультиварки-скороварки предусмотрели для приготовления это популярного блюда специальный режим – «Плов». Принцип его работы такой же, как и в режиме «Крупы», но с добавление функции интенсивного зажаривания в последние 5-10 минут готовки. Благодаря этому плов получается подсушенный и с поджаристой корочкой нижнего слоя, например, из мяса и лука. С помощью этого режима можно делать не только вкусный плов, но еще и, к примеру, печеный картофель, макароны по флотски и многое другое.

Для приготовления риса в мультиварке-скороварке не требуется предварительного замачивания. В процессе варки почти вся эта вода будет впитана рисом. Он получается компактным и рассыпчатым одновременно. У некоторых моделей мультиварок предусмотрен даже выбор степени твердости риса: мягкий для каш, средний для роллов и суши, твердый для гарниров. Есть и отдельный режим для приготовления ризотто (уникальный на данный момент).

Гречневая каша на молоке

Вес – 670 г. Порции – 3.

Ингредиенты

- *500 мл молока*
- *150 г гречневой крупы*
- *20 г сливочного масла*
- *соль*
- *сахар*

Подготовка

Гречу промыть, выложить в чашу мультиварки-скороварки, залить молоком, добавить сливочное масло, сахар, соль. Тщательно перемешать.

Приготовление

Закрыть крышку, установить клапан на значение «Высокое давление». Готовить в режиме «Молочная каша» в течение 5 минут. Затем установить клапан на значение «Нормальное давление» и выпустить пар.

Готовую кашу перемешать.

Белки – 35 г. Жиры – 39.45 г. Углеводы – 117 г. Калории – 939.1 ккал.

Греча рассыпчатая

Вес – 810 г. Порции – 4.

Ингредиенты

- *260 г гречневой крупы*
- *50 г сливочного масла*
- *500 мл воды соль*

Подготовка

Крупу промыть до прозрачной воды.

Приготовление

Чашу мультиварки-скороварки смазать половиной сливочного масла, выложить в нее гречу, залить водой, добавить соль и перемешать. Закрыть крышку, установить клапан на значение «Высокое давление». Готовить в режиме «Рис» в течение 12 минут. Затем установить клапан на значение «Нормальное давление» и выпустить пар.

В готовую кашу добавить оставшееся сливочное масло.

Белки – 33 г. Жиры – 49.83 г. Углеводы – 162 г. Калории — 1187.8 ккал.

Гречка с грибами

Вес – 1235 г. Порции – 4.

Ингредиенты

- *260 г гречневой крупы*
- *500 мл бульона*
- *2 головки репчатого лука*
- *1 морковь*
- *50 г сливочного масла*
- *200 г шампиньонов*
- *соль*

Подготовка

Овощи и грибы почистить и помыть. Лук измельчить, морковь натереть на крупной терке, грибы нарезать ломтиками.

Приготовление

В чашу мультиварки-скороварки влить масло, положить лук, морковь и грибы.

Готовить в режиме «Жарка» при открытой крышке, периодически помешивая, в течение 5 минут. После чего отменить режим нажатием кнопки «Подогрев/Отмена». Всыпать крупу и залить бульоном, посолить.

Закрыть крышку, установить клапан на значение «Высокое давление». Готовить в режиме «Рис» в течение 14 минут. Затем установить клапан на значение «Нормальное давление» и выпустить пар.

Белки – 54 г. Жиры – 54 г. Углеводы – 186 г. Калории – 1402 ккал.

Гречка с луком и баклажанами

Вес – 1600 г. Порции – 6.

Ингредиенты

- *50 мл растительного масла*
- *150 г репчатого лука*
- *350 г баклажанов*
- *200 г гречневой крупы*
- *650 мл воды соль*
- *смесь мельница «4 перца»*

100 г муки

Для подачи к столу:

- *4 зубчика чеснока*
- *1 пучок зелени*

Подготовка

Овощи помыть и почистить. Нарезать баклажаны кружочками толщиной 1 см, посолить их и обвалять в муке. Зелень промыть, обсушить и нашинковать.

Нарезать лук полукольцами и обжарить на сковороде с маслом до золотистого цвета. Переложить его в глубокую миску.

Приготовление

В чашу мультиварки-скороварки промытую гречку, добавить воду и 1 ч. ложку соли.

Закрыть крышку, установить клапан на значение «Высокое давление». Готовить в режиме «Каша» в течение 10 минут. Затем установить клапан на значение «Нормальное давление» и выпустить пар.

Положить баклажаны на сковороду с разогретым растительным маслом и обжарить с двух сторон.

Пропустить зубчики чеснока через пресс и посыпать им жареные баклажаны.

Выложить на большое блюдо отварную гречку.

Поверх гречки положить жареный лук, вокруг разложить жареные баклажаны.

Украсить блюдо мелко нарезанной зеленью и подать к столу.

Белки – 42 г. Жиры – 58 г. Углеводы – 238 г. Калории – 1604 ккал.

Рис отварной рассыпчатый

Вес – 660 г. Порции – 3.

Ингредиенты

- *260 г риса*
- *20 г сливочного масла*
- *380 мл воды*
- *соль*

Подготовка

Рис промыть до прозрачной воды.

Приготовление

Чашу мультиварки-скороварки смазать маслом, выложить рис, залить водой, добавить соль.

Закрыть крышку, установить клапан на значение «Высокое давление». Готовить в режиме «Рис» 8 минут. Затем установить клапан на значение «Нормальное давление» и выпустить пар. Белки – 17.52 г. Жиры – 18.32 г. Углеводы – 205.3 г. Калории – 1044 ккал.

Рисовая каша с изюмом

Вес – 1200 г. Порции – 6.

Ингредиенты

- *100 г риса*
- *1 л молока*
- *соль*
- *1 ст. ложка сахара*
- *изюм*
- *1 ст. ложка сливочного масла*

Подготовка

В чашу мультиварки-скороварки положить рис, соль, сахар и промытый изюм. Добавить молоко и перемешать.

Приготовление

Закрыть крышку, установить клапан на значение «Высокое давление». Готовить в режиме «Рис» в течение 8 минут. Затем установить клапан на значение «Нормальное давление» и выпустить пар.

Перед подачей добавить в кашу сливочное масло.

Белки – 40 г. Жиры – 53 г. Углеводы – 184 г. Калории – 1365 ккал.

Каша рисовая

Вес – 720 г. Порции – 3.

Ингредиенты

- *600 мл молока*
- *100 г риса*
- *20 г сливочного масла*
- *соль*
- *сахар*

Подготовка

Рис промыть, ВЫЛОЖИТЬ в чашу мультиварки-скороварки, залить молоком, добавить сливочное масло, сахар, соль. Тщательно перемешать.

Приготовление

Закрыть крышку, установить клапан на значение «Высокое

давление». Готовить в режиме «Молочная каша» в течение 5 минут. Затем установить клапан на значение «Нормальное давление» и выпустить пар.

Готовую кашу перемешать.

Белки – 26 г. Жиры – 38.8 г. Углеводы – 108 г. Калории – 877.6 ккал.

Каша манная

Вес – 540 г. Порции – 3.

Ингредиенты

- *480 мл молока*
- *40 г манной крупы*
- *20 г сливочного масла*
- *соль*
- *сахар*

Подготовка

Крупу выложить в чашу мультиварки-скороварки, залить молоком, добавить сливочное масло, сахар, соль. Тщательно перемешать.

Приготовление

Закрыть крышку, установить клапан на значение «Высокое давление». Готовить в режиме «Молочная каша» в течение 3 минут. Затем установить клапан на значение «Нормальное давление» и выпустить пар.

Готовую кашу перемешать, можно подать с кедровыми орешками.

Белки – 19.58 г. Жиры – 34.18 г. Углеводы – 52.52 г. Калории – 588 ккал.

Каша кукурузная

Вес – 870 г. Порции – 4.

Ингредиенты

- *750 мл молока*
- *100 г кукурузно й крупы*
- *20 г сливочного масла*
- *соль*
- *сахар*

Подготовка

Крупу промыть ВОДОЙ, ВЫЛОЖИТЬ в чашу мультиварки-скороварки, залить молоком, добавить сливочное масло, сахар, соль. Тщательно перемешать.

Приготовление

Закрыть крышку, установить клапан на значение «Высокое давление». Готовить в режиме «Молочная каша» в течение 5 минут. Затем установить клапан на значение «Нормальное давление» и выпустить пар.

Готовую кашу перемешать.

Белки – 32.4 г. Жиры – 44.7 г. Углеводы – 111 г. Калории –

966.6 ккал.

Каша овсяная

Вес – 870 г. Порции – 4.

Ингредиенты

- *750 мл молока*
- *100 г овсяных хлопьев*
- *20 г сливочного масла*
- *соль*
- *сахар*

Подготовка

Геркулес выложить в чашу мультиварки-скороварки, залить молоком, добавить сливочное масло, сахар, соль. Тщательно перемешать.

Приготовление

Закрыть крышку, установить клапан на значение «Высокое давление». Готовить в режиме «Молочная каша» в течение 3 минут. Затем установить клапан на значение «Нормальное давление» и выпустить пар.

Готовую кашу перемешать.

Белки – 36 г. Жиры – 50.7 г. Углеводы – 106 г. Калории – 995.6 ккал.

Овсяная каша с ягодами

Вес – 1025 г. Порции – 4.

Ингредиенты

- *750 мл молока*
- *100 г овсяных хлопьев*
- *20 г сливочного масла*
- *соль сахар*
- *4 ст. ложки замороженных ягод*
- *3 ст. ложки сахара соль*

Подготовка

В чашу мультиварки-скороварки насыпать крупу, залить молоком и водой, посолить.

Приготовление

Закрыть крышку, установить клапан на значение «Высокое давление». Готовить в режиме «Молочная каша» в течение 3 минут. Затем установить клапан на значение «Нормальное

давление» и выпустить пар.

В кашу добавить сахар и ягоды.

Белки – 36 г. Жиры – 50 г. Углеводы – 180 г. Калории – 1294 ккал.

Каша овсяная с абрикосами

Вес – 1025 г. Порции – 4.

Ингредиенты

- *750 мл молока*
- *100 г овсяных хлопьев*
- *20 г сливочного масла*
- *соль*
- *сахар*
- *6 половинок абрикосов*

Подготовка

Поместить все ингредиенты в чашу мультиварки-скороварки и залить молоком.

Приготовление

Закрыть крышку, установить клапан на значение «Высокое давление». Готовить в режиме «Пар» в течение 13 минут. Затем установить клапан на значение «Нормальное давление» и выпустить пар.

Белки – 37 г. Жиры – 50 г. Углеводы – 122 г. Калории – 1059 ккал.

Каша пшенная с изюмом

Вес – 1150 г. Порции – 4.

Ингредиенты

- *1,5 стакана пшена*
- *3 стакана молока*
- *2 ст. ложки сахара*
- *300 г изюма без косточек*
- *50 г сливочного масла*
- *3 ст. ложки малинового сиропа*
- *вода*

Подготовка

Крупу промыть холодной водой. Изюм замочить и промыть.

Приготовление

Включить режим «Обжарка». Налить в чашу мультиварки-скороварки в 1,5 л, довести ее до кипения, посолить и засыпать

подготовленное пшено. Кипятить 5 минут при открытой крышке. Слить воду. Налить в чашу горячее молоко, добавить сахар и подготовленный изюм. Закрыть крышку, установить клапан на значение «Высокое давление». Готовить в режиме «Каша» в течение 15 минут. Затем установить клапан на значение «Нормальное давление» и выпустить пар.

Подавать на стол, добавив масло и малиновый сироп.

Белки – 56 г. Жиры – 73 г. Углеводы – 388 г. Калории – 2407 ккал.

Каша пшенная

Вес – 870 г. Порции – 4.

Ингредиенты

- *750 мл молока*
- *100 г пшенной крупы*
- *20 г сливочного масла*
- *соль*
- *сахар*

Подготовка

Крупу промыть до прозрачной воды, выложить в чашу мультиварки-скороварки, залить молоком, добавить сливочное масло, сахар, соль. Тщательно перемешать.

Приготовление

Закрыть крышку, установить клапан на значение «Высокое давление». Готовить в режиме «Молочная каша» в течение 5 минут. Затем установить клапан на значение «Нормальное давление» и выпустить пар.

Готовую кашу перемешать.

Белки – 35.6 г. Жиры – 46.8 г. Углеводы – 105 г. Калории – 977.6 ккал.

Каша из булгура

Вес – 450 г. Порции – 2.

Ингредиенты

- *100 г булгура*
- *300 мл воды*
- *соль*
- *50 г сливочного масла*

Подготовка

Положить в чашу мультиварки-скороварки 25 г сливочного

масла, булгур, соль, добавить воду.

Приготовление

Закрыть крышку, установить клапан на значение «Низкое давление». Готовить в режиме «Молочная каша» в течение 30 минут. Затем установить клапан на значение «Нормальное давление» и выпустить пар. Открыть крышку и перемешать кашу.

Разложить кашу по тарелкам, приправить сливочным маслом и подать к столу.

Белки – 11 г. Жиры – 44 г. Углеводы – 69 г. Калории – 722 ккал.

Плов говяжий

Вес – 1300 г. Порции – 6.

Ингредиенты

- *400 г говяжьей лопатки*
- *1 головка чеснока*
- *1 большая луковица*
- *1 ч. ложка соли*
- *150 г риса*
- *1 ст. ложка барбариса*
- *1 ч. ложка зиры 300 г моркови*
- ½ *ч. ложки куркумы*
- *50 г нута*
- *2 ст. ложки растительного масла*
- *250 мл воды*

Подготовка

Нут предварительно замочить в воде на 8 часов. Рис промыть.

Овощи помыть, почистить. Репчатый лук нарезать полукольцами, морковь – крупной соломкой, с чеснока снять верхнюю шелуху.

Мясо тщательно помыть, обсушить, очистить от жира, крупно нарезать.

Приготовление

В чаше мультиварки-скороварки в режиме «Обжарка» нагреть масло и обжарить сначала мясо, затем морковь и лук в течение 3–5 минут.

Добавить нут, соль, барбарис, зиру, залить кипятком.

Закрыть крышку, установить клапан на значение «Высокое давление». Готовить в режиме «Тушение» в течение 30 минут. Затем установить клапан на значение «Нормальное давление» и выпустить пар.

Добавить в чашу к мясу чеснок, куркуму, рис.

Закрыть крышку, установить клапан на значение «Высокое давление». Готовить в режиме «Рис» в течение 8 минут. Затем установить клапан на значение «Нормальное давление» и выпустить пар.

Белки – 103 г. Жиры – 88 г. Углеводы – 192 г. Калории – 1946 ккал.

Плов со свининой

Вес – 2125 г. Порции – 8.

Ингредиенты

- *500 г свинины (шейная часть)*
- *500 г риса*
- *200 г моркови*
- *140 г репчатого лука*
- *70 мл растительного масла*
- *15 г чеснока*
- *700 мл воды*
- *соль*
- *специи*

Подготовка

Рис промыть водой. Мясо промыть, нарезать кубиками по 2,5 см. Морковь натереть на крупной терке, лук нарезать соломкой, чеснок промыть.

Приготовление

Мясо, морковь и лук выложить в чашу мультиварки-скороварки, добавить растительное масло, соль, специи и перемешать. Сверху на мясо выложить рис и разровнять, заложить в него зубчики чеснока. Залить водой.

Закрыть крышку, установить клапан на значение «Высокое давление». Готовить в режиме «Плов» в течение 20 минут. Затем установить клапан на значение «Нормальное давление» и выпустить пар. Готовый плов перемешать.

Белки – 129.04 г. Жиры – 180.2 г. Углеводы – 427 г. Калории – 3797 ккал.

Плов с овощами

Вес – 1000 г. Порции – 4.

Ингредиенты

- *260 г риса*

- *100 г консервированного зеленого горошка*
- *100 г сладкого перца*
- *70 г моркови*
- *70 г лука-порея*
- *70 мл растительного масла*
- *330 мл воды*
- *соль*
- *специи*

Подготовка

Рис промыть. Перец очистить от сердцевины и семян. Перец и морковь нарезать кубиками 1х1 см. Лук-порей измельчить кольцами. С горошка слить жидкость.

Приготовление

Все овощи выложить в чашу мультиварки-скороварки, добавить растительное масло, соль, специи и перемешать. Сверху на овощи выложить рис и разровнять. Залить водой.

Закрыть крышку, установить клапан на значение «Высокое давление». Готовить в режиме «Плов» в течение 15 минут. Затем установить клапан на значение «Нормальное давление» и выпустить пар.

Готовый плов перемешать.

Белки – 24.63 г. Жиры – 72.02 г. Углеводы – 229 г. Калории – 1646 ккал.

Плов с фруктами

Вес – 790 г. Порции – 3.

Ингредиенты

- *200 г пропаренного риса*
- *50 г яблок*
- *50 г кураги*
- *50 г апельсинов*
- *50 г изюма*
- *50 г грецких орехов*
- *50 г чернослива*
- *40 г меда*
- *250 мл воды*

Подготовка

Рис промыть. Апельсин очистить от кожуры. Яблоки очистить от сердцевины. Курагу, изюм и чернослив замочить в кипятке, промыть и нарезать соломкой. Яблоки и апельсины нарезать кубиками, орехи измельчить.

Приготовление

В чашу мультиварки-скороварки выложить фрукты, сухофрукты, орехи, залить медом и перемешать. Сверху на фрукты выложить рис и разровнять. Залить водой. Закрыть крышку, установить клапан на значение «Высокое давление». Готовить в режиме «Плов» в течение 10 минут. Затем установить клапан на значение «Нормальное давление» и выпустить пар.

Готовый плов перемешать.

Белки – 28.37 г. Жиры – 34.1 г. Углеводы – 283 г. Калории – 1529.1 ккал.

Плов с морепродуктами

Вес —1180 г. Порции —4.

Ингредиенты

- *300 г коктейля из морепродуктов*
- *300 г шлифованного риса*
- *120 г моркови*
- *100 г репчатого лука*
- *360 мл воды*
- *соль*
- *специи*

Подготовка

Рис промыть до прозрачной воды. Лук и морковь нарезать соломкой.

Приготовление

Выложить подготовленный рис и овощи в чашу мультиварки-скороварки, добавить морепродукты, соль, специи и перемешать. Сверху выложить рис и разровнять. Залить водой.

Закрыть крышку, установить клапан на значение «Высокое давление». Готовить в режиме «Плов» в течение 10 минут. Затем установить клапан на значение «Нормальное давление» и выпустить пар.

Готовый плов перемешать, выложить на тарелки и подать к столу.

Белки – 53.9 г. Жиры – 7.62 г. Углеводы – 236 г. Калории — 1246.4 ккал.

Паэлья

Вес – 2400 г. Порции – 10.

Ингредиенты

- *8 кусков курицы (600 г)*

- *4 лангустин*
- *8 креветок*
- *8 мидий*
- *250 г кальмаров*
- *1 сладкий перец*
- *100 г лущеного зеленого горошка*
- *1 луковица*
- 1 *зубчик чеснока*
- 2 *щепотки шафрана 200 г риса*
- *250 мл воды*
- *50 мл оливкового масла*
- *100 г копченой колбасы*
- *соль*
- *перец*

Подготовка

Овощи помыть, почистить и мелко нарезать. Курицу помыть, обсушить, посолить и поперчить.

Приготовление

Выложить курятину в чашу мультиварки-скороварки и подрумянить на оливковом масле в режиме «Обжарка».

Добавить лук, перец, кальмары и чеснок, а также помидоры, шафран и воду. Перемешать. Положить рис, креветки, лангустины, мидии, горошек и нарезанную кружками колбасу. Закрыть крышку, установить клапан на значение «Высокое давление». Готовить в режиме «Тушение» в течение 8 минут.

Затем установить клапан на значение «Нормальное давление» и выпустить пар. Белки – 232 г. Жиры – 143 г. Углеводы – 183 г. Калории – 2938 ккал.

Рис с овощами

Вес – 715 г. Порции – 3.

Ингредиенты

- *200 г риса*
- *130 г моркови*
- *50 г репчатого лука*
- *50 г оливок*
- *40 мл масло оливковое*
- *5 г чеснока*
- *270 мл воды*
- *соль*
- *специи*

Подготовка

Рис промыть до прозрачной воды. Морковь и чеснок натереть на крупной терке. Лук нарезать мелкими кубиками, оливки разрезать пополам.

Приготовление

Все ингредиенты выложить в чашу мультиварки-скороварки, залить водой, добавить соль, специи, перемешать и разровнять лопаткой. Закрыть крышку, установить клапан на значение «

Высокое давление». Готовить в режиме «Рис» в течение 8 минут. Затем установить клапан на значение «Нормальное давление» и выпустить пар.

Белки – 16.52 г. Жиры – 46.83 г. Углеводы – 177 г. Калории – 1174 ккал.

Вареный коричневый и дикий рис

Вес – 450 г. Порции – 2.

Ингредиенты

- *100 г смеси коричневого и дикого риса*
- *350 мл воды*
- *1 ч. ложка растительного масла*
- *соль*

Подготовка

Рис промыть в дуршлаге под струей воды.

Приготовление

В чаше мультиварки-скороварки в режиме «Обжарка» 2 минуты жарить в масле крупу, добавить воду и соль.

Закрыть крышку, установить клапан на значение «Высокое давление». Готовить в режиме «Рис» в течение 8 минут. Затем установить клапан на значение «Нормальное давление» и выпустить пар.

Белки – 6 г. Жиры – 5 г. Углеводы – 78 г. Калории – 388 ккал.

Ризотто с томатами и копченной колбасой

Вес – 1600 г. Порции – 6.

Ингредиенты

- *250 г риса*
- 1 *луковица*
- 2 *ст. ложки оливкового масла 800 мл куриного бульона*
- *240 г очищенных томатов*
- *50 г сыра пармезан*
- *150 г копченой колбасы*

• *соль*
• *перец*

Подготовка

Промыть рис водой. Репчатый лук почистить, помыть и мелко нарезать. Помидоры измельчить.

Приготовление

Включить режим «Жарка». В чашу мультиварки-скороварки влить масло и обжарить лук.

Помешивая, добавить рис, бульон и помидоры. Посолить, поперчить.

Закрыть крышку, установить клапан на значение «Низкое давление». Готовить в режиме «Тушение» в течение 7 минут. Затем установить клапан на значение «Нормальное давление» и выпустить пар.

Перед подачей на стол добавить колбасу и пармезан.

Белки – 66 г. Жиры – 74 г. Углеводы – 219 г. Калории – 1805 ккал.

Ризотто с шампиньонами

Вес – 1423 г. Порции – 6.

Ингредиенты

• *2 стакана риса*
• *4 ст. ложки растительного масла*
• 1 *головка репчатого лука*
• 2 *стакана воды или мясного бульона*
• *50 г консервированных шампиньонов*
• *соль перец сыр*

Подготовка

Репчатый лук почистить, помыть и мелко нарезать. Грибы измельчить. Сыр натереть на крупной терке.

Приготовление

Готовить овощи в режиме «Жарка» при открытой крышке, периодически помешивая, в течение 5 минут. После чего отменить режим нажатием кнопки «Подогрев/Отмена».

Добавить промытый рис, посыпать пряностями, залить водой или мясным бульоном.

Закрыть крышку, установить клапан на значение «Высокое давление». Готовить в режиме «Рис» в течение 8 минут. Затем установить клапан на значение «Нормальное давление» и выпустить пар.

Готовый рис перемешать с грибами и посыпать тертым сыром.

Белки – 44.84 г. Жиры – 77.71 г. Углеводы – 499 г. Калории – 2832 ккал.

Ризотто с овощами и рыбой

Вес – 2120 г. Порции – 4.

Ингредиенты

- *400 г риса*
- *400 г помидоров (очищенных от кожицы)*
- *100 г тунца под маслом*
- *100 г оливок*
- *800 г бульона*
- *2 сладких перца*
- *1 морковь*
- *1 пакетик шафрана*
- *оливковое масло*
- *соль*
- *перец*

Подготовка

Овощи помыть и почистить. Репчатый лук нашинковать, перец измельчить брусочками, помидоры мелко нарезать.

Приготовление

Подготовленный репчатый лук выложить в чашу мультиварки-скороварки, влить оливковое масло.

Готовить в режиме «Жарка» при открытой крышке, периодически помешивая, в течение 2 минуты. Добавить сладкий перец, тунец, помидоры и продолжать обжаривать, помешивая еще 3 минуты. После добавить рис, соль, перец, бульон (бульон должен быть выше содержимого чаши на 0,5 см.).

Отменить режим нажатием кнопки «Подогрев/Отмена».

Закрыть крышку, установить клапан на значение «Высокое давление». Готовить в режиме «Рис» в течение 14 минут. Затем установить клапан на значение «Нормальное давление» и выпустить пар.

В готовое блюдо добавить шафран и перемешать. Дать постоять несколько минут, а затем подавать к столу. Белки – 93 г. Жиры – 41 г. Углеводы – 482 г. Калории – 2550 ккал.

Ризотто с шафраном и кальмарами

Вес – 1500 г. Порции – 6.

Ингредиенты

- *250 г риса*
- *300 г кальмаров*
- *1 луковица*
- *шафран*
- *100 мл оливкового масла*
- *800 мл куриного бульона*

Подготовка

Кальмары промыть и нарезать соломкой.

Приготовление

Включить режим «Обжарка». В чашу мультиварки-скороварки влить масло и обжарить лук до золотистого цвета.

Добавить рис, шафран и кальмары. Влить бульон.

Закрыть крышку, установить клапан на значение «Низкое давление». Готовить в режиме «Тушение» в течение 8 минут. Затем установить клапан на значение «Нормальное давление» и выпустить пар.

Выложить ризотто на тарелки и подать к столу.

Белки – 87 г. Жиры – 106 г. Углеводы – 207 г. Калории – 2130 ккал.

Ризотто с сыром и репчатым луком

Вес – 1750 г. Порции – 7.

Ингредиенты

- *400 г риса 1,2 л бульона*
- 1 *луковица*
- 2 *ст. ложки оливкового масла*
- *70 г тертого пармезана*

Подготовка

Лук почистить, помыть и мелко нарезать.

Приготовление

В режиме «Обжарка» разогреть масло и обжарить на нем лук. Добавить рис и помешивать до тех пор, пока он не станет прозрачным.

Влить бульон.

Закрыть крышку, установить клапан на значение «Низкое давление». Готовить в режиме «Тушение» в течение 25 минут. Затем установить клапан на значение «Нормальное давление» и выпустить пар.

Перед подачей на стол добавить пармезан.

Белки – 68 г. Жиры – 49 г. Углеводы – 327 г. Калории – 2020 ккал.

Мучные блюда

Если хотите жить вечно, ешьте макароны и запивайте их вином.

Сицилийская поговорка

В мировом производстве хлебных злаков именно пшенице принадлежит первое место. Злак этот известен с древних времен, с эпохи неолита в Европе, Азии, Африке. Изо всех видов пшеницы наибольшее значение имеют пшеница мягкая и пшеница твердая.

В зависимости от способа помола пшеничную муку делят на сорта: высший сорт, 1-й, 2-й и грубого помола. Изделия из муки высшего сорта усваиваются лучше, но преимущество сортов грубого помола заключается в том, что клетчатка, содержащаяся в отрубях, нормализует процессы пищеварения.

Муку высшего сорта (для выпечки сдобных изделий) обогащают витаминами В, $В_2$, РР, некоторыми минеральными веществами.

Из пшеничной муки выпускают различные виды хлеба для диетического питания. Помимо хлебобулочных изделий, из муки также делают макароны, кондитерские и иные изделия: пельмени, вареники, кнедлики.

Блюда из тонко раскатанного теста (из муки, яиц и щепотки соли) известны с незапамятных времен. Во всяком случае, в Китае ими лакомились на протяжении нескольких столетий. Знали толк в таких кушаньях и в Древнем Египте: на стенах египетских гробниц сохранились изображения людей, изготавливающих что то вроде лапши; находят и саму лапшу, которую клали в дорогу путнику в Царство мертвых. О существовании макаронных изделий (точнее, лапши) в античной Греции можно судить по находкам археологов – инструментов, служащих для изготовления макарон (скалки, ножи для резки теста и т. п.). Кроме того, в древнегреческой мифологии говорится, что бог Вулкан изобрел машину, которая изготавливала длинные и тонкие нити из теста. В кулинарной книге Аппикуса, жившего во времена Тиберия (I в. н. э.), описывается блюдо, напоминающее рыбную лазанью.

В Средние века макароны были распространены на Сицилии, где в то время жили арабы. Именно они первыми стали высушивать ленты теста на солнце, благодаря чему макароны приобрели ценное свойство – длительно храниться и не терять при этом свои вкусовые достоинства. Есть мнение, что слово

«maccheroni» дошло из сицилийского диалекта – «maccarruni» («обработанное тесто»). Потребность высушивать макароны, которые можно было съесть отваренными, возникла с развитием торговли и увеличением дальности морских путешествий. Нужно было продовольствие, которое можно было запасать на корабле для длительных рейсов. Моряки из Амальфи во время частых посещений Сицилии переняли искусство высушивания макарон и распространяли его в области вокруг Неаполитанского залива.

В России макароны появились чуть более 200 лет назад. При Петре I среди мастеров, завербованных для строительства судов, был некий итальянец по имени Фернандо. Большой любитель макарон, он передал секрет их приготовления русскому предпринимателю, у которого работал. Последний оценил выгоду нового изделия (макароны стоили в 5–6 раз дороже самой лучшей муки) и наладил их домашнее производство.

Мультиварка-скороварка с режимом «Пар» очень подходит для приготовления мучных изделий. Она деликатно и быстро отварит и любую пасту, и вареники, и кнедлики, и пельмени, и манты. Причем, для мучных изделий с начинкой важно, чтобы было тонкое и хорошо раскатанное тесто.

Пельмени в овощном соусе

Вес – 1087.5 г. Порции – 6.

Ингредиенты

- *500 г готовых замороженных пельменей*
- *1 головка репчатого лука*
- *1 небольшая морковь*
- *1 помидор*
- *½ сладкого перца*
- *зелень*
- *соль*
- *специи*
- *1 ст. ложка майонеза*
- *1 ст. ложка кетчупа*
- *растительное масло*
- *350 мл воды*

Подготовка

Перец почистить, помыть и нарезать кубиками. Помидор помыть, измельчить.

Лук почистить, помыть и мелко нарезать. Морковь почистить, помыть и натереть на крупной терке.

Приготовление

Выложить все в чашу мультиварки-скороварки с маслом.

Включить режим «Жарка» и потушить лук и морковь в течение 10 минут. Добавить помидор, сладкий перец и пожарить еще 10 минут. Майонез, воду и кетчуп перемешать, положить специи.

Влить приготовленную смесь в чашу мультиварки, положить пельмени.

Закрыть крышку, готовить при открытом клапане в режиме «Выпечка» в течение 15 минут.

Выложить готовые пельмени на тарелки и полить соусом.

Белки – 91.7 г. Жиры – 20.29 г. Углеводы – 10.49 г. Калории —1474 ккал.

Пельмени паровые

Вес – 1452.5 г. Порции – 6.

Ингредиенты

Для теста:

- *500 г муки*
- *1 яйцо*

• *½ стакана воды*
• *1 ч. ложка соли*

Для фарша:

• *250 г баранины*
• *250 г говядины*
• *280 г репчатого лука*
• *1 ч. ложка соли*
• *½ ч. ложки черного молотого перца*

Подготовка

Из указанных ингредиентов замесить крутое тесто, скатать в шар, положить в миску, накрыть салфеткой, дать настояться 10–12 минут.

Затем еще раз обмять и раскатать сочень толщиной 2 мм, нарезать квадратики по 4х4 см.

Положить на середину каждого квадратика по 1 ч. ложке мясного фарша и сформовать пельмени. Для приготовления фарша мясо и лук пропустить через мясорубку, добавить соль, перец и перемешать.

В чашу мультиварки-скороварки налить воду, сверху установить контейнер для приготовления на пару, выложить в него пельмени.

Приготовление

Закрыть крышку, установить клапан на значение «Высокое давление». Готовить в режиме «Пар» в течение 20 минут. Затем установить клапан на значение «Нормальное давление» и выпустить пар.

Готовые пельмени положить на блюдо, смазать сливочным маслом, посыпать рубленой зеленью или спассерованным репчатым луком.

Белки – 153.14 г. Жиры – 102.12 г. Углеводы – 403.9 г. Калории – 3166 ккал.

Пельмени с зеленью

Вес – 1520.5 г. Порции – 8.

Ингредиенты *Для теста:*

• *500 г муки*
• *1 яйцо*
• *½ стакана воды*
• *½ ч. ложки соли*

Для ***начинки:***

• *по 2 пучка укропа, кинзы, петрушки, сельдерея, зеленого лука и зеленого чеснока*

- *100 г листьев базилика*
- *100 г листьев тимьяна*
- *180 г репчатого лука*
- *200 г шкварок*
- *4 яйца*
- *соль*
- *черный молотый перец*

Подготовка

Приготовить крутое тесто, дать настояться 15 минут, затем раскатать в пласт толщиной 2 мм, нарезать квадратиками.

Для приготовления начинки листья базилика, тимьяна, стебли и листья кинзы, укропа, сельдерея, петрушки, зеленого лука и чеснока, промыть в проточной воде и мелко порубить.

Добавить мелко нашинкованный репчатый лук, шкварки от курдючного сала, рубленые вареные яйца, соль, молотый перец и слегка потушить до выделения сока зелени.

С этой начинкой сформовать пельмени.

Приготовление

В чашу мультиварки-скороварки влить воду и довести ее до кипения в режиме «Пар». Положить пельмени и готовить в течение 10 минут.

Готовые пельмени вынуть дуршлагом, уложить на блюдо и смазать растопленным маслом или полить сметаной. Белки – 80.87 г. Жиры —32.21 г. Углеводы – 399.1 г. Калории – 2179 ккал.

Пельмени запеченные

Вес – 1403 г. Порции – 6.

Ингредиенты

Для теста:

- *2 стакана муки*
- *½ стакана молока*
- *1/ 3стакана воды*
- *1 ч. ложка растительного масла*
- *1 яйцо*
- *соль по вкусу*
- *сметана Для фарша:*
- *300 г мякоти говядины*
- *300 г мякоти свинины*
- *1 луковица*
- *2–3 зубчика чеснока*
- *3/ 4стакана молока*
- *соль*

- *черный молотый перец по вкусу*

Подготовка

Смешать воду с молоком и солью. Высыпать муку на стол горкой. Сделать в ней углубление в виде воронки и, постепенно вливая воду с молоком, заместить тесто. В конце добавить масло.

Тесто очень тонко раскатать скалкой и затем рюмкой или специальной выемкой вырезать из него кружочки.

Разделать тесто можно и другим способом: разрезать на 3 равных куска и каждый из них скатать в длинный жгут толщиной со средний палец. Потом разрезать жгуты на кусочки величиной с грецкий орех и раскатать их в очень тонкую круглую лепешку диаметром 4–5 см.

Положить немного фарша на каждую лепешку и защипнуть ее края так, чтобы получился полумесяц.

Для приготовления фарша пропустить мясо, репчатый лук и чеснок через мясорубку. Фарш посолить и поперчить. Добавить в него молоко и хорошо размешать фарш.

В чашу мультиварки-скороварки влить немного масла, выложить пельмени.

Приготовление

Закрыть крышку и готовить в режиме «Выпечка» 35 минут с открытым клапаном.

За 10 минут до готовности перемешать и влить 100 мл воды.

Готовые пельмени выложить на тарелки, полить сметаной и подать к столу. Белки – 95.64 г. Жиры – 59.44 г. Углеводы – 215 г. Калории – 1759.7 ккал.

Манты

Вес – 2608 г. Порции – 10.

Ингредиенты

- *500 г муки*
- *2 яйца*
- *15 мл растительного масла*
- *200 мл воды соль*

Для фарша:

- *300 г филе говядины*
- *300 г филе свинины*
- *2 яйца*
- *100 г репчатого лука*
- *5 г чеснока*
- *1 л воды*
- *соль*

• *специи*

Подготовка

В муке сделать небольшое углубление, аккуратно вбить в него яйца, добавить растительное масло, подсоленную воду и перемешать. Вымешивать до однородной консистенции.

Для приготовления фарша мясо промыть, пропустить через мясорубку вместе с луком и чесноком, добавить яйца, соль, специи и перемешать.

Раскатать тесто тонким слоем, вырезать из него кружки. В середину каждого кружка выложить небольшую порцию мясного фарша и круговым движением защипнуть края теста.

Приготовление

В чашу мультиварки-скороварки налить воду, сверху установить контейнер для приготовления на пару, выложить в него манты.

Закрыть крышку, установить клапан на значение «Высокое давление». Готовить в режиме «Пар» в течение 20 минут. Затем установить клапан на значение «Нормальное давление» и выпустить пар.

Манты выложить на тарелки и подать к столу.

Манты получатся более сочными, если в фарш добавить половину чайной ложки соевого соуса.

Белки – 131.91 г. Жиры – 52.02 г. Углеводы – 387.7 г. Калории – 2527 ккал.

Манты с маринованным мясом

Вес – 1449 г. Порции – 6.

Ингредиенты

Для теста:

• *500 г муки 3 яйца*
• *1 ч. ложка соли*

Для фарша:

• *300 г баранины*
• *300 г курдючного сала*
• *150 г репчатого лука*
• *по 1 ч. ложке соли, черного молотого перца, зиры, кориандра*
• *2 ст. ложки виноградного уксуса*

Подготовка

Из окорочной части баранины и курдючного сала нарезать кусочки по 10–15 г.

Положить их в глиняную обливную или эмалированную посуду, добавить пропущенный через мясорубку лук, соль,

виноградный уксус и специи.

Все хорошенько перемешать и поставить в прохладное место на 2–3 часа для маринования.

Замесить тесто на яйцах, дать настояться 10–12 минут, затем раскатать в тонкий пласт и нарезать квадратиками 7х7 см. Положить на середину каждого квадратика теста по кусочку маринованного мяса и сала, сформовать манты.

В чашу мультиварки-скороварки налить воду, сверху установить контейнер для приготовления на пару, выложить в него манты.

Приготовление

Закрыть крышку, установить клапан на значение «Высокое давление». Готовить в режиме «Пар» в течение 20 минут. Затем установить клапан на значение «Нормальное давление» и выпустить пар.

Подать к столу на блюде, полив кислым молоком. Отдельно подать кольца репчатого лука с уксусом и черным перцем.

Белки – 126.01 г. Жиры – 93.37 г. Углеводы – 391 г. Калории – 2952.8 ккал.

Манты с картофелем

Вес – 2156 г. Порции – 8.

Ингредиенты

Для теста:

- *500 г муки*
- *1 яйцо½ стакана воды*
- *1 ч. ложка соли*

Для на чинки:

- *1 кг картофеля*
- *280 г репчатого лука*
- *200 г топленого масла*
- *1 ч. ложка соли*
- *1 ч. ложка черного перца*

Подготовка

Картофель нашинковать соломкой или нарезать мелкими кубиками, добавить топленое масло, заправить солью и черным молотым перцем.

Приготовить крутое тесто, скатать в шар, завернуть в салфетку и дать настояться 10 минут. Затем обмять еще раз, опять скатать в шар, придать форму круглой лепешки и тонко раскатать в пласт, разрезать на квадратики размером 10х10 см.

Положить картофельную начинку и сформовать манты.

В чашу мультиварки-скороварки налить воду, сверху установить контейнер для приготовления на пару, выложить в него манты.

Приготовление

Закрыть крышку, установить клапан на значение «Высокое давление». Готовить в режиме «Пар» в течение 20 минут. Затем установить клапан на значение «Нормальное давление» и выпустить пар.

Белки – 77.02 г. Жиры – 213.35 г. Углеводы – 587.6 г. Калории – 4500 ккал.

Манты с тыквой

Вес – 1135 г. Порции – 4.

Ингредиенты

- *350 г говяжьего фарша, прокрученного через крупную решетку*
- *200 г муки*
- *350 г очищенной тыквы*
- *свежемолотый перец*
- *1 большая луковица*
- *соль*
- *160 мл воды*
- *сметана*
- *зелень*

Подготовка

Замесить пресное эластичное тесто из муки воды и соли. Дать ему отдохнуть 1 час. Овощи почистить, помыть, лук мелко нарезать, тыкву измельчить мелкими кубиками.

К фаршу добавить лук, тыкву, соль и перец.

Раскатать тесто в большой круг, нарезать его на 10 частей.

Выложить на тесто начинку и сформовать манты.

Приготовление

Контейнер для приготовления на пару смазать растительным маслом и выложить манты.

В чашу мультиварки-скороварки налить кипяток, установить контейнер.

Закрыть крышку, установить клапан на значение «Высокое давление». Готовить в режиме «Пар» в течение 20 минут. Затем установить клапан на значение «Нормальное давление» и выпустить пар.

Готовое блюдо подавать со сметаной и рубленной зеленью.

Белки – 84.2 г. Жиры – 73.45 г. Углеводы —184.5 г. Калории –

1701 ккал.

Вареники с творогом

Вес – 1490 г. Порции – 6.

Ингредиенты

- *220 г творога*
- *180 мл воды для теста*
- *90 г муки*
- *1 л воды*
- *соль*
- *сахар*

Подготовка

Творог смешать с сахаром. Замесить тесто из воды и муки с солью. Раскатать его толщиной 0,5 см, нарезать формой на круги диаметром 8 см. Выложить в центр каждого творог. Сформовать вареники.

Приготовление

В чашу мультиварки-скороварки налить воду, сверху установить контейнер для приготовления на пару, выложить в него вареники.

Закрыть крышку, установить клапан на значение «Высокое давление». Готовить в режиме «Пар» в течение 15 минут. Затем установить клапан на значение «Нормальное давление» и выпустить пар.

Белки – 45.02 г. Жиры – 20.88 г. Углеводы – 71.81 г. Калории – 657 ккал.

Вареники с вишней

Вес – 1440 г. Порции – 6.

Ингредиенты

- *200 г вишни без косточек*
- *150 мл воды для теста*
- *90 г муки*
- *1 л воды соль*

Подготовка

Смешать воду с мукой и солью, замесить тесто.

Раскатать его толщиной 0,5 см, нарезать формой на круги диаметром 8 см, выложить в центр каждого несколько вишен. Сформовать вареники. В чашу мультиварки-скороварки налить воду, сверху установить контейнер для приготовления на пару,

выложить в него вареники.

Приготовление

Закрыть крышку, установить клапан на значение «Высокое давление». Готовить в режиме «Пар» в течение 15 минут. Затем установить клапан на значение «Нормальное давление» и выпустить пар.

Выложить вареники на тарелки и подать к столу.

Белки – 9.88 г. Жиры – 2.08 г. Углеводы – 90 г. Калории – 411.8 ккал.

Пампушки

Вес – 920.5 г. Порции – 4.

Ингредиенты

- *500 г муки*
- *15 г дрожжей*
- *1 стакан воды ½ ч. ложки соли*
- *200 г топленого или сливочного масла*
- *сметана*

Подготовка

Дрожжи растопить в теплой воде, добавить соль, муку.

Замесить тесто, поставить в теплое место, дать подняться, после чего, посыпав мукой, обмять, скатать в шар.

Затем, обминая кулаками и ладонями, придать форму лепешки и при помощи длинной скалки раскатать в пласт толщиной 1 мм.

Из пласта нарезать ленты шириной в 4–5 см и длиной в 40–50 см, эти полоски смазать сметаной или топленым маслом, сложить друг на друга по 10–12 штук.

Свернуть серпантином, затем, скручивая между ладонями, придать несколько округлую форму.

В чашу мультиварки-скороварки налить воду, сверху установить контейнер для приготовления на пару, выложить в него пампушки.

Приготовление

Закрыть крышку, установить клапан на значение «Высокое давление». Готовить в режиме «Пар» в течение 15 минут. Затем установить клапан на значение «Нормальное давление» и выпустить пар.

Пампушки выложить на тарелки, смазать сметаной и подать к столу.

Белки – 47.91 г. Жиры – 6.41 г. Углеводы – 374.5 г. Калории – 1721 ккал.

Конвертики с яйцами

Вес – 1399.5 г. Порции – 6.

Ингредиенты

Для теста:

- *500 г муки*
- *1 стакан молока*

½ ч. ложки соли

Для начинки:

- *5 яиц*
- *280 г репчатого лука*
- *150 г топленого масла*
- *2 ч. ложки соли*
- *1 ч. ложка черного молотого перца*

Подготовка

Приготовить тесто на молоке, раскатать тонким пластом, вырезать из него стаканом кружочки, сложить каждый кружок вдвое, защипнуть на две трети, оставив «горлышко» для наполнения.

Приготовление

Для приготовления начинки разогреть в чаше мультиварки-скороварки топленое масло, спассеровать в нем кольца лука в режиме «Жарка» 10 минут. Затем охладить. В миску разбить яйца, посыпать солью и перцем, соединить с подготовленным луком и маслом, взбить.

В каждый конвертик из теста в виде полумесяца влить по 1 ст. ложке начинки, защипнуть «горлышко».

В очищенную чашу влить воду и довести ее до кипения в режиме «Пар».

Положить конвертики и готовить в течение 15–20 минут.

Затем вынуть их дуршлагом, разложить на большое блюдо, полить сметаной и подать на стол.

Белки – 86.47 г. Жиры – 187.32 г. Углеводы – 414.8 г. Калории – 3659 ккал.

Рулет с мясным фаршем

Вес – 1352.5 г. Порции – 6.

Ингредиенты

Для теста:

- *500 г муки 1 яйцо*
- *½ стакана воды*
- *½ ч. ложки соли*

• *50 г маргарина для смазки*

Для фарша:

• *500 г баранины или говядины*
• *150 г репчатого лука*
• *черный молотый перец*
• *соль*

Подготовка

Замесить тесто, разделить на куски, скатать в шары и дать настояться 10–15 минут.

Затем тонко раскатать, смазать маргарином и начинить мясным фаршем. Для приготовления фарша жирную баранину или говядину пропустить через мясорубку с мелкой решеткой. Соединить с тонко нашинкованным луком, посыпать солью и перцем и хорошенько перемешать, обминая пальцами. Разложить фарш ровным слоем на пласт и аккуратно свернуть рулетом.

В чашу мультиварки-скороварки налить воду, сверху установить контейнер для приготовления на пару, выложить в него рулет.

Приготовление

Закрыть крышку, установить клапан на значение «Высокое давление». Готовить в режиме «Пар» в течение 20 минут. Затем установить клапан на значение «Нормальное давление» и выпустить пар. Рулет выложить на блюдо и нарезать.

Белки – 154.07 г. Жиры – 131.12 г. Углеводы – 390 г. Калории – 3445.2 ккал.

Рулет с картофельной начинкой

Вес – 1202.5 г. Порции – 6.

Ингредиенты

Для теста:

• *500 г муки 1 яйцо*
• ½ *стакана воды*
• ½ *ч. ложки соли*
• *50 г маргарина для смазки*

Для фарша:

• *250 г картофеля*
• *1 головка репчатого лука*
• *1 ст. ложка томатной пасты*
• *125 г жира*
• *перец*
• *соль Для подливы:*
• *50 г топленого или 75 г сливочного масла*

Подготовка

Из муки, яйца, воды и соли замесить крутое тесто.

Затем разделить его на куски, скатать в шары и дать настояться 10 минут, тонко раскатать, смазать маргарином и начинить.

Для начинки картофель, вымыть и нашинковать соломкой.

В сковороде перекалить масло, спассеровать лук, положить картошку, посыпать солью, добавить томатную пасту и обжарить до смягчения картофеля, охладить.

После этого положить картофельную начинку на сочень ровным слоем и скрутить в рулет.

В чашу мультиварки-скороварки налить воду, сверхуустановить контейнер для приготовления на пару, выложить в него манты.

Приготовление

Закрыть крышку, установить клапан на значение «Высокое давление». Готовить в режиме «Пар» в течение 30 минут. Затем установить клапан на значение «Нормальное давление» и выпустить пар.

Перед подачей на стол нарезать рулет на небольшие дольки и полить согретым топленым или сливочным маслом. Белки – 57.5 г. Жиры – 239.63 г. Углеводы – 421.1 г. Калории – 4037 ккал.

Макароны с брокколи

Вес – 790 г. Порции – 4.

Ингредиенты

- *200 г брокколи*
- *2 ст. ложки сливочного масла*
- *200 г макарон*
- *соль перец*
- *150 г сыра*
- *200 мл концентрированного молока*

Подготовка

Брокколи помыть и мелко нарезать.

Приготовление

Выложить в чашу мультиварки-скороварки со сливочным маслом и готовить в режиме «Жарка» 20 минут.

Затем добавить макароны, перемешать, добавить соль, перец, сыр, влить концентрированное молоко.

Закрыть крышку, установить клапан на значение «Высокое давление». Готовить в режиме «Плов» в течение 20 минут. Затем установить клапан на значение «Нормальное давление» и

выпустить пар.

Выложить готовое кушанье на тарелки и подать к столу.

Белки – 69.55 г. Жиры – 87.45 г. Углеводы – 160.1 г. Калории – 1701 ккал.

Лазанья овощная

Вес – 858 г. Порции – 4.

Ингредиенты

- *4 л иста лазан ъ и*
- *50 г цукини*
- *1 маленький баклажан*
- 1 *сладкий перец*
- 2 *помидора 250 м молока*
- *2 зубчика чеснока 1 ст. ложка мука*прованские травы *40 г твердого сыра соль по вкусу черный молотый перец растительное масло*

Подготовка

Баклажаны и цукини нарезать тонкими пластинками и обжарить с двух сторон на растительном масле.

Горячие баклажаны и цукини посолить, поперчить и посыпать мелко рубленным чесноком.

Перец запечь в духовке, затем снять кожицу, удалить семена и нарезать на 6–8 пластинок.

Помидоры крестообразно надрезать, залить крутым кипятком на 2 минуты, затем удалить кожицу и нарезать ломтиками.

Муку высыпать в чашу мультиварки-скороварки, добавить 3 ст. ложки молока, перемешать и постепенно ввести остальное молоко. Добавить соль, перец и прованские травы.

Приготовление

Готовить в режиме «Жарка» в течение 10 минут, при непрерывном помешивании.

В очищенную чашу влить немного масла и соуса бешамель. Положить лист теста.

Сверху полить соусом и положить слой обжаренных цукини и слой помидоров.

Сверху закрыть листом теста, полить соусом, выложить баклажаны и помидоры. Затем – третий лист теста, соус бешамель и перец. Сверху снова помидоры. Последний слой теста полить соусом и посыпать тертым сыром.

Закрыть крышку, установить клапан на значение «Нормальное давление». Готовить в режиме «Выпечка» в течение 30 минут.

Выложить лазанью на тарелки и полдать к столу.

Белки – 47.7 г. Жиры – 23.54 г. Углеводы —189.5 г. Калории —1156 ккал.

Лазанья с мясом

Вес – 1479 г. Порции – 6.

Ингредиенты

- *500 г фарша*
- *1 головка репчатого лука*
- *растительное масло*
- *1 стакан томатного соуса*
- *1 ст. ложка сушеной петрушки*
- *соль перец*
- *250 г листов для лазаньи*
- *150 г сыра*

Для соуса:

- *2 ст. ложки муки*
- *2 ст. ложки сливочного масла*

1 ½ *стакана молока*

- 2 *яйца*

Подготовка

Лук почистить, помыть и нарезать. Выложить в чашу мультиварки-скороварки с маслом и обжарить в режиме «Жарка» до прозрачности.

Добавить фарш и готовить около 10 минут в том же режиме. Затем влить томатный соус и добавить петрушку, соль и перец.

Приготовление

Для приготовления соуса на сковороде растопить сливочное масло, добавить муку, обжарить 2 минуты. Затем влить молоко при постоянном помешивании.

Варить 3–4 минуты. Загустевший соус снять с огня, добавить яйца по одному, соль, перец и половину натертого сыра. Перемешать. В очищенную чашу выложить немного соуса, затем листы лазаньи.

Поверх выложить часть фарша, снова соус бешамель и посыпать сыром, так повторить 3 раза.

Включить режим «Выпечка» и готовить 45 минут. Белки – 146.54 г. Жиры – 207.3 г. Углеводы – 60.4 г. Калории – 2687 ккал.

Овощная лазанья в томатном соусе

Вес – 1195 г. Порции – 6.

Ингредиенты

- *3 л иста лазаньи*
- *1 баклажан*
- *1 цукини*
- *500 г помидоров*
- *50 г тертого сыра пармезан*
- *100 г замороженного сыра моццарелла*
- *1 стакан томатного соуса*
- *немного оливкового масла*
- *5 листьев базилика*
- *соль*
- *перец по вкусу*

Подготовка

Помидоры помыть, опустить сначала в горячую, а затем в холодную воду и снять кожицу. Срезать заднюю часть с плодоножкой у баклажанов и цукини. Нарезать их соломкой толщиной 1 см, посыпать солью и перцем и оставить на 20 минут мариноваться.

Нарезать сыр моццарелла и помидоры толстыми ломтями.

Разломать листы лазаньи пополам.

Приготовление

Включить режим «Обжарка», установить время 20 минут.

Разогреть мультиварку-скороварку в течение 10 минут с открытой крышкой.

Налить в чашу оливковое масло. Тщательно обжарить цукини и баклажаны. Выложить овощи на тарелку.

Затем в чашу положить слоями цукини, томатный соус, сыр пармезан, сыр моццарелла, листы лазаньи, нарезанные помидоры, моцареллу, баклажаны в несколько слоев. Посыпать сыром пармезан.

Закрыть крышку, установить клапан на значение «Высокое давление». Готовить в режиме «Тушение» в течение 30 минут. Затем установить клапан на значение «Нормальное давление» и выпустить пар. Готовую лазанью выложить на блюдо и украсить листьями базилика.

Белки – 61.59 г. Жиры – 57.17 г. Углеводы —146.3 г. Калории —1264 ккал.

Лагман по-узбекски

Вес – 2620.5 г. Порции – 12.

Ингредиенты

Для теста:

- *500 г муки 2 яйца*
- *½ стакана воды*

½ ч. ложки соли

½ ч. ложки соды

Для подливки:

500 г мяса

- *300 мл растительного масла*
- *1 редька*
- 1 *морковь 300 г капусты*
- 2 *клубня картофеля*
- *3–4 помидора*
- *2 сладких перца*
- *5–6 зубчиков чеснока*
- *соль*
- *черный молотый перец*
- *виноградный уксус*

Подготовка

Замесить крутое тесто, дать настояться в течение 10–12 минут, тонко раскатать в большой сочень, посыпать мукой, сложить гармошкой и нарезать лапшу шириной 4–5 мм.

В чаше мультиварки-скороварки довести воду до кипения в режиме «Пар», всыпать лапшу и готовить 10 минут с открытой крышкой. Лапшу промыть и откинуть на дуршлаг.

Мясо нарезать мелкими кубиками, морковь, редьку, сладкий перец и капусту – соломкой, лук – кольцами, помидоры – дольками, чеснок порубить.

Приготовление

В очищенную чашу влить масло и в режиме «Жарка» спассеровать лук, положить мясо, жарить, пока не выделится сок.

Затем положить измельченные чеснок, помидоры, сладкий перец, жарить 20 минут.

Влить немного воды, после закипания посолить, ввести специи, положить редьку и капусту.

Закрыть крышку, установить клапан на значение «Высокое давление». Готовить в режиме «Тушение» в течение 20 минут. Затем установить клапан на значение «Нормальное давление» и выпустить пар.

Когда будет готова подливка, лапшу обдать кипятком, положить слоем на большое блюдо, сверху залить подливкой. При этом жидкость подливки просочится вниз, а кусочки мяса и овощей останутся сверху.

Затем положить еще слой лапши и залить подливкой.

Отдельно подать виноградный уксус и перец.

Белки – 162.84 г. Жиры – 378.63 г. Углеводы —415.9 г. Калории —5671 ккал.

Выпечка

Все печали терпимы, если есть хлеб.

Мигель Сервантес де Сааведра

Возможно, тоска по очагу, по домашнему теплу является главной причиной нашей безграничной любви к всевозможной выпечке. Из названия этого одного из самых распространенных методов кулинарной обработки ясно, что «плясали» от печки. (При выпечке тесто подвергается воздействию сухого тепла.)

Хлеб выпекали с незапамятных времен, хотя долгое время пекари и понятия не имели о том, что происходит в тесте, пока оно не превратится в хлеб, и почти все делали «методом тыка»: на основе личного опыта. Создание технологии производства выпечных изделий (хлеба, пирогов, булочек, печенья) потребовало от человека много выдумки, знаний, труда и настойчивости. Человек вынужден был приноравливаться к капризным «материалам», которые то портились, то скисали, то вспучивались, то высыхали…

Известно, что дрожжевая культура появилась в Египте приблизительно 5 тыс. лет назад. Для выпечки хлеба египтяне соединили три великие технологии: выращивание зерна, получение муки тонкого помола и разрыхление теста. Уже тогда выпечка была причудливых форм: круглые, продолговатые хлеба и булки и даже «плетенки».

Легенд об изобретении дрожжевого теста много. Например, кроме хлеба, египтяне готовили пиво. Вполне возможно, что пивные дрожжи, случайно попав в замешанное тесто, произвели революцию в хлебопечение. Можно только представить себе удивление и даже ужас человека, увидевшего, как тесто, забытое в горшке, стало подниматься, пузыриться! Этот процесс позднее был назван брожением. Брошенное в огонь, такое тесто можно было испечь в виде пышной, мягкой, слегка кисловатой лепешки.

Но только по прошествии столетий, уже в середине XIX века французский ученый Луис Пастер доказал, что брожение вызывается живыми организмами и что данный процесс можно контролировать. На протяжении многих лет хлебопекарные дрожжи совершенствовали и постоянно приспосабливали к нуждам потребителей. От пивных дрожжей перешли к выращиваемым на основе зерновых, а окончательную форму

нашли в 1922 году – с появлением культуры, получаемой из сахарной свеклы и сахарного тростника.

Опытная хозяйка сразу скажет, что выпечка сложный процесс, что пекарское искусство для многих до сих пор – густые дебри. Мультиварка-скороварка упрощает его и позволяет выпекать любые изделия даже начинающим кулинарам во всем многообразии вкусов и текстур. Главное – правильно приготовить тесто и доверить его выпекание прибору в режиме «Выпечка» без давления. Однако, справедливости ради, надо сказать, что выпечные изделия получаются всегда одинаковой формы: чаша в мультиварке-скороварке всего одна. Но этот факт не должен смущать. Благодаря точной настройке прибора изделия пропекаются равномерно, не пригорают, хорошо поднимаются и готовы точно к назначенному моменту.

Приготовления выпечки мультиварка-скороварка ощутимо облегчает работу на кухне и позволяет без особых усилий готовить сладкую и несладкую выпечку в праздничный или воскресный день – когда работы по дому, как известно, едва ли не больше, чем в будние дни. Кексы, пудинги, пиццы, булочки и пироги из любого теста и с самыми разнообразными начинками – вот далеко не полный перечень домашней выпечки в мультиварке-скороварке.

Пицца с курицей и сыром

Вес – 2780.5 г. Порции – 12.

Ингредиенты

Для теста:

- *200 г муки*
- *½ ч. ложки соли*
- *10 г дрожжей*
- *100 мл молока*
- *сахар*

Для на чинки:

- *1 небольшой отварной цыпленок*
- *4 вареных яйца*
- *3 клубня картофеля*
- *2 моркови*
- *2–3 кислых яблока*
- *100 г твердого сыра*
- *2 ст. ложки оливкового масла*

Подготовка

Замесить дрожжевое тесто, раскатать корж и выложить его в смазанную жиром чашу мультиварки-скороварки.

Курицу нарезать, разделить на три равные порции. Картофель и морковь очистить и нарезать кружочками толщиной 0,5 см. Яблоки очистить от кожуры, удалить сердцевину, мелко нарезать. Треть курицы разложить тонким слоем на тесто, сверху выложить нарезанные яйца, затем – картофель и морковь, снова порцию курицы, яблоки и последнюю порцию курицы.

Все посыпать тертым сыром, полить оливковым маслом.

Приготовление

Закрыть крышку, не закрывая клапан выпуска пара. Готовить в режиме «Выпечка» 40 минут.

Белки – 283 г. Жиры – 245.96 г. Углеводы – 275.3 г. Калории – 4403 ккал.

Пицца с куриным филе

Вес – 1097 г. Порции – 4.

Ингредиенты

Для теста:

- *300 г муки*
- *100 г сливочного масла*
- *1 яйцо*

• *30 мл молока соль*

Для на чинки:

• *200 г куриного филе*

• *2 картофелины 1 луковица*

• *1 крупный сладкий перец 100 г сыра*

Подготовка

Из муки, масла, яиц, молока и соли замесить крутое тесто и раскатать его в тонкую лепешку.

Выложить тесто в смазанную маслом чашу мультиварки-скороварки.

На лепешку выложить мясо и картофель, нарезанные тонкими ломтиками, сверху разложить колечки лука и сладкого перца.

Посыпать все тертым сыром.

Приготовление

Закрыть крышку, не закрывая клапан выпуска пара. Готовить в режиме «Выпечка» в течение 40 минут.

Перед подачей к столу можно полить блюдо майонезом и посыпать рубленой зеленью укропа, петрушки и сельдерея.

Белки – 110.97 г. Жиры – 125 г. Углеводы – 274 г. Калории – 2652.9 ккал.

Пицца с мясом, томатами и чесноком

Вес – 807 г. Порции – 4.

Ингредиенты ***Для теста:***

• *300 г готового дрожжевого теста*

Для начинки:

• *200 г говядины*

• *2–3 помидора*

• *3 зубчика чеснока*

• *соль*

• *специи*

• *10 г сливочного масла*

Подготовка

Выложить мясо со специями в чашу мультиварки-скороварки, залить водой и варить в режиме «Выпечка» течение 40 минут. Затем нарезать его тонкими ломтиками.

Сформовать из теста корж, смазать сливочным маслом, выложить в очищенную чашу мультиварки-скороварки и разложить на него говядину.

Нарезать помидоры тонкими ломтиками, разложить сверху.

Мелко накрошить чеснок и посыпать им корж. Посолить,

поперчить. Поднять края теста.

Приготовление

Закрыть крышку, не закрывая клапан выпуска пара. Готовить в режиме «Выпечка» в течение 40 минут.

Белки – 67.94 г. Жиры – 37.28 г. Углеводы – 240.3 г. Калории – 1549 ккал.

Пицца по-неаполитански

Вес – 775 г. Порции – 4.

Ингредиенты

Для теста:

- *100 г муки*
- *1 ст. ложка сливочного масла*
- *5 г дрожжей*

Для начинки:

- *200 г помидоров*
- *300 г сосисок*
- *150 г сыра*
- *мускатный орех*
- *соль*

Подготовка

Растворить дрожжи в небольшом количестве теплой воды или молока, смешать с мукой и маслом. Замесить мягкое тесто (если надо, добавить воды) и раскатать корж диаметром 20,5 см.

Положить тесто в смазанную маслом чашу мультиварки-скороварки. Выложить на корж нарезанные тонкими кружочками помидоры и нарезанные сосиски.

Посолить, посыпать молотым мускатным орехом и тертым сыром по вкусу.

Приготовление

Закрыть крышку, не закрывая клапан выпуска пара. Готовить в режиме «Выпечка» в течение 40 минут.

Белки – 80.29 г. Жиры – 134.19 г. Углеводы – 88.71 г. Калории – 1877 ккал.

Пицца с салями

Вес – 480 г. Порции – 4.

Ингредиенты

- *250 г дрожжевого теста*
- *60 г сыра*

- *60 г помидоров черри*
- *40 г полукопченой колбасы*
- *20 г томатной пасты*
- *20 г майонеза*
- *15 г оливок*
- *15 г сливочного масла*
- *соль*
- *специи*

Подготовка

Для приготовления начинки колбасу нарезать тонкой соломкой, помидоры – кружочками, оливки – колечками.

Для приготовления соуса томатную пасту смешать с майонезом, солью и специями до однородной массы.

Дрожжевое тесто раскатать в круг соответственно диаметру чаши толщиной 0,5 см. Сыр натереть на крупной терке.

Приготовление

Чашу мультиварки-скороварки смазать сливочным маслом, на дно выложить тесто, смазать его соусом, сверху выложить начинку и посыпать сыром.

Закрыть крышку, не закрывая клапан выпуска пара. Готовить в режиме «Выпечка» в течение 30 минут. Выложить пиццу на тарелку и подать к столу

Белки – 44.86 г. Жиры – 57.33 г. Углеводы —194.9 г. Калории —1457 ккал.

Пицца по-сицилийски

Вес – 1156.5 г. Порции – 4.

Ингредиенты

Для теста:

- *250 г пшеничной муки*
- *100 мл теплого молока*
- *15 г дрожжей*
- *½ яйцо*
- *соль*

Для ***начинки:***

- *500 г помидоров*
- *2 зубчика чеснока*
- *1 луковица*
- *соль*
- *25 мл растительного масла*
- *орегано*
- *10 маслин*

• *100 г твердого сыра*

Подготовка

Просеять муку. Дрожжи развести теплым молоком, влить в муку и вместе с солью и яйцом замесить мягкое тесто.

Накрыть полотенцем и поставить на 40 минут доходить.

Помидоры ошпарить, снять кожицу и нарезать кусочками.

Очищенные лук и чеснок мелко нарезать, посолить и смешать с помидорами, залив 2 ст. ложками растительного масла.

Из подошедшего теста раскатать корж и сделать углубление. Выложить тесто в смазанную маслом чашу мультиварки-скороварки, гарнировать помидорной массой.

Маслины разрезать пополам, удалить косточки, нарезать, вместе с раскрошенным сыром и орегано посыпать начинку и сбрызнуть оставшимся растительным маслом.

Приготовление

Закрыть крышку, не закрывая клапан выпуска пара. Готовить в режиме «Выпечка» в течение 40 минут.

Белки – 61.08 г. Жиры – 71.39 г. Углеводы – 226.7 г. Калории – 1796 ккал.

Пицца с крабами

Вес – 1529 г. Порции – 6.

Ингредиенты

Для теста:

• *250 г муки*
• *250 мл молока*
• *200 мл воды*
• *2 яйца*
• *25 г дрожжей*
• *10 г сахара*
• *50 г маргарина соль*

Для начинки:

• *250 г крабового филе*
• *2 головки репчатого лука*
• *100 г сладкого перца*
• *150 г тертого сыра*
• *зелень*
• *кетчуп*
• *соль*
• *черный молотый перец*

Подготовка

Измельчить дрожжи, перемешать с сахаром и залить теплой

водой. Поставить в теплое место.

Когда дрожжи подойдут, смешать их с теплым молоком, яйцами, солью, сахаром, измельченным маргарином. Все перемешать и всыпать муку. Месить тесто до тех пор, пока оно не начнет легко отставать от рук. Поставить его в теплое место на 1 час, чтобы оно подошло. Выложить тесто на посыпанном мукой столе, раскатать тонкую лепешку и выложить в смазанную маслом чашу мультиварки-скороварки.

Филе краба разрезать небольшими ломтиками и пожарить с луком на медленном огне в сковороде. Остудить смесь и разложить на приготовленное тесто.

Сверху разложить мелко нарезанный перец, зелень.

Посыпать сыром, посолить, поперчить, полить кетчупом. Края лепешки завернуть наверх.

Приготовление

Закрыть крышку, не закрывая клапан выпуска пара. Готовить в режиме «Выпечка» в течение 40 минут.

Белки – 85.82 г. Жиры – 108.18 г. Углеводы —232 г. Калории – 2225.6 ккал.

Пицца с кальмарами

Вес – 1204 г. Порции – 4.

Ингредиенты

Для теста:

- *250 г муки*
- *250 мл молока*
- *100 мл воды*
- *2 яйца*
- *25 г дрожжей*
- *15 г сахара*
- *50 г маргарина*

Для начинки:

- *200 г кальмаров*
- *200 г сыра*
- *соль*
- *специи*
- *зелень*
- *1 ст. ложка майонеза*
- *кетчуп*
- *репчатый лук*

Подготовка

Измельчить дрожжи, смешать с сахаром и залить 200 мл

теплой воды. Поставить в теплое место на 15–20 минут.

Когда дрожжи подойдут, перемешать их с теплым молоком, яйцами, солью, сахаром, измельченным маргарином и всыпать муку.

Хорошо вымесить тесто и поставить его в теплое место на 1 час – чтобы оно подошло. После этого выложить в смазанную маслом чашу мультиварки-скороварки.

Кальмаров проварить 10 минут, разрезать на мелкие кусочки. Положить их на лепешку, посыпать зеленью, нарезанным кольцами луком, полить кетчупом или майонезом, добавить тертый сыр, посолить и поперчить.

Приготовление

Закрыть крышку, не закрывая клапан выпуска пара. Готовить в режиме «Выпечка» в течение 40 минут.

Белки – 130.95 г. Жиры – 136.93 г. Углеводы – 216.7 г. Калории – 2611 ккал.

Пицца с морепродуктами

Вес – 470 г. Порции – 4.

Ингредиенты

- *250 г дрожжевого теста*
- *60 г сыра*
- *60 г помидоров черри*
- *40 г коктейля из морепродуктов*
- *15 г томатной пасты*
- *15 г сметаны*
- *15 г оливок*
- *15 г сливочного масла*
- *соль*
- *специи*

Подготовка

Для приготовления начинки размороженный коктейль из морепродуктов промыть и откинуть на сито, дать стечь воде.

Помидоры нарезать кружочками по 0,3 см, оливки – колечками по 0,3 см.

Для приготовления соуса томатную пасту смешать со сметаной, солью и специями до однородной массы. Дрожжевое тесто раскатать в круг соответственно диаметру чаши толщиной около 0,5 см. Сыр натереть на крупной терке. Чашу мультиварки-скороварки смазать сливочным маслом, на дно выложить тесто, смазать его соусом. Сверху равномерно выложить начинку и посыпать сыром.

Приготовление

Закрыть крышку, не закрывая клапан выпуска пара. Готовить в режиме «Выпечка» в течение 30 минут.

Белки – 35.93 г. Жиры – 87.83 г. Углеводы —105.9 г. Калории – 1356 ккал.

Пицца с копченой рыбой и грудинкой

Вес – 1229.5 г. Порции – 6.

Ингредиенты

Для теста:

- *250 г муки*
- *100 мл теплого молока*
- *15 г дрожжей*
- *1 яйцо соль*

Для начинки:

- *150 г копченой рыбы*
- *200 г очищенных помидоров*
- *50 г копченой грудинки*
- *250 г сыра*
- *1 головка репчатого лука*
- 1 *яйцо*
- 2 *ст. ложки растительного масла*
- *2 зубчика чеснока • красный молотый перец*

Подготовка

Замесить дрожжевое тесто, раскатать корж и выложить его в смазанную маслом чашу мультиварки-скороварки.

На тесто положить мелко нарезанную рыбу, ломтики помидоров, копченую грудинку, нарезанный кубиками сыр и кружочки лука. Яйцо смешать с растительным маслом, солью, растертым чесноком и красным перцем. Полить пиццу сверху этой смесью.

Приготовление

Закрыть крышку, не закрывая клапан выпуска пара. Готовить в режиме «Выпечка» в течение 40 минут.

Белки – 140.47 г. Жиры – 134.61 г. Углеводы – 212 г. Калории – 2604.6 ккал.

Пицца с креветками

Вес – 1221 г. Порции – 6.

Ингредиенты

Для теста:

- *500 г муки*
- *200 мл воды*
- *60 г сливочного масла*
- *20 г сухих дрожжей*

Для начинки:

- *300 г креветок*
- *укроп соль*
- *3 яйца*
- *черный молотый перец*

Подготовка

Размороженные креветки положить в соленый кипяток и варить, пока они не всплывут, а затем еще 3 минуты.

Вынуть их и дать обсохнуть. Нарезать креветки на мелкие кусочки и добавить сырые яйца. Посолить и поперчить, как следует перемешать.

Ввести масло в муку и хорошо растереть полученную смесь. Развести дрожжи теплой водой, влить эту смесь в муку и замесить тесто.

После этого раскатывать корж, выложить его в смазанную маслом чашу мультиварки-скороварки, немного приподняв края.

В середину приготовленной лепешки положить начинку из креветок с яйцами.

Приготовление

Закрыть крышку, не закрывая клапан выпуска пара. Готовить в режиме «Выпечка» в течение 40 минут.

Пиццу перед подачей к столу посыпать мелко нарезанной зеленью.

Можно полить пиццу кетчупом, яично-масляным соусом, растительным маслом или майонезом.

Белки – 140 г. Жиры – 75.07 г. Углеводы – 383.9 г. Калории – 2753 ккал.

Пирог рыбный

Вес – 1010 г. Порции – 4.

Ингредиенты

- *500 г готового замороженного слоеного теста*
- *250 г сайры (консервы)*
- *150 г картофеля*
- *1 вареное яйцо*
- *50 г зеленого лука*

• *10 г сливочного масла соль специи*

Подготовка

Рыбу размять вилкой. Картофель нарезать кружочками. Яйцо натереть на терке, зеленый лук измельчить. Все смешать с рыбой. Тесто разморозить, разделить на две части и раскатать толщиной 1 см. Чашу мультиварки-скороварки смазать сливочным маслом и выложить в нее одну часть теста. Сверху равномерно распределить рыбную смесь, затем выложить кружочки картофеля, посыпать солью и специями. Накрыть второй частью теста, защипнуть края и сделать несколько проколов вилкой.

Приготовление

Закрыть крышку, не закрывая клапан выпуска пара. Готовить в режиме «Выпечка» 35 минут.

Белки – 87.65 г. Жиры – 152.15 г. Углеводы – 228.9 г. Калории – 2629 ккал.

Пирог с капустой

Вес – 1013 г. Порции – 4.

Ингредиенты

• *500 г белокочанной капусты*
• 1 *головка репчатого лука*
• 2 *ст. ложки сливочного масла*
• 3 *яйца*
• *100 г сметаны*
• *50 г майонеза*
• *100 г муки*
• *соль*
• *1 ч. ложка разрыхлителя*

Подготовка

Капусту почистить, нашинковать соломкой, немного помять, чтобы она пустила сок и стала мягкой. Лук почистить, помыть и мелко нарезать. В чашу мультиварки-скороварки положить сливочное масло и лук.

Включить режим «Выпечка» на 30 минут. Всыпать лук и жарить 10 минут. Затем добавить капусту. Готовить до окончания режима, капусту посолить. Выложить все в миску.

Для приготовления теста взбить в миксере яйца, добавить сметану, майонез и муку. Тесто должно получиться консистенции густой сметаны.

В очищенную чашу мультиварки-скороварки влить половину теста, затем выложить начинку из капусты, вылить сверху остальное тесто.

Приготовление

Закрыть крышку, не закрывая клапан выпуска пара. Готовить

в режиме «Выпечка» в течение 40 минут.

Чтобы пирог подрумянился и с другой стороны, можно аккуратно перевернуть и допечь его еще 20 минут в том же режиме. Белки – 41.57 г. Жиры – 93.57 г. Углеводы – 124.2 г. Калории – 1462 ккал.

Сладкий пирог с орехами

Вес – 1077 г. Порции – 4.

Ингредиенты

- *300 г муки 350 г сливы*
- *100 г очищенных грецких орехов*
- *100 г сливочного масла*
- *100 г сахара*
- *1 яйцо*
- *70 г сахарной пудры*
- *10 г сахара*

Подготовка

Размягченное сливочное масло растереть с сахарной пудрой, ванильным сахаром и яйцом, добавить просеянную муку, замесить однородное тесто, завернуть его в пищевую пленку и положить на 45 минут в холодильник.

Сливу помыть, удалить косточки, мелко нарезать и смешать с измельченными грецкими орехами. Тесто выложить на присыпанную мукой доску, разделить на 2 неравные части. Большую часть раскатать в пласт толщиной 1 см, выложить в присыпанную мукой чашу мультиварки-скороварки. Выложить начинку, посыпать сахаром. Из оставшегося теста сделать несколько жгутиков, выложить их поверх начинки в виде решетки.

Приготовление

Закрыть крышку, не закрывая клапан выпуска пара. Готовить в режиме «Выпечка» в течение 30 минут. Оставить в режиме «Подогрев» на 10 минут.

Белки – 52.07 г. Жиры – 157.47 г. Углеводы – 446 г. Калории – 3348.3 ккал.

Овсяный пирог с черносливом

Вес – 921 г. Порции – 4.

Ингредиенты

- *200 г муки*

- *200 г овсяных хлопьев*
- *200 г сметаны*
- *100 г чернослива*
- *100 г сахара*
- *2 яйца*
- *1 ч. ложка тертой апельсиновой цедры*
- *1 ст. ложка сливочного маргарина*
- *сода*

Подготовка

Чернослив тщательно помыть и мелко нарезать.

Сметану взбить с яйцами и сахаром, добавить овсяные хлопья, муку, цедру, чернослив и соду, тщательно перемешать.

Приготовление

Выложить полученную смесь в смазанную маргарином чашу мультиварки-скороварки, готовить в режиме «Выпечка» 30–35 минут.

Оставить в режиме «Подогрев» на 5-10 минут.

Белки – 62.54 г. Жиры – 64.25 г. Углеводы – 452.2 г. Калории – 2572 ккал.

Сырный пирог с грибами

Вес – 768 г. Порции – 4.

Ингредиенты

- *1 ½ стакана муки*
- *300 г шампиньонов*
- *1 пакетик разрыхлителя*
- 1 *зубчик чеснока*
- 2 *яйца*
- *10 г зелени петрушки*
- *60 мл растительного масла*
- *125 мл молока соль черный молотый перец*
- *100 г твердого сыра*

Подготовка

Муку смешать с разрыхлителем, вбить яйца, взбить венчиком. В процессе взбивания постепенно ввести в тесто масло, подогретое молоко, тертый сыр, соль и перец.

Грибы очистить, помыть, нарезать крупными ломтиками и поджарить на сковороде с частью масла. Чеснок почистить и мелко нарубить ножом. Петрушку помыть, и мелко нарезать.

Добавить все в тесто и перемешать до однородной массы.

Приготовление

Выложить тесто в смазанную маслом чашу мультиварки-

скороварки и готовить в режиме «Выпечка» 1 час.

Готовый пирог оставить в мультиварке-скороварке на 10–15 минут.

Затем выложить его на блюдо, нарезать и подать к столу.

Белки – 61.46 г. Жиры – 105.33 г. Углеводы – 62.2 г. Калории – 1440 ккал.

Апельсиновый пирог

Вес – 848 г. Порции – 4.

Ингредиенты

- *4 яйца*
- *1 стакан сахарного песка*
- *1 ½ стакана муки*
- *1–2 ч. ложки цедры апельсина*
- *2 апельсина*
- *½ пакетика разрыхлителя*
- *растительное масло*
- *2 киви для украшения*

Подготовка

Яйца растереть с сахаром. Добавить муку, цедру лимона, дольки апельсина, разрыхлитель и перемешать.

Приготовление

Выложить тесто в смазанную маслом чашу мультиварки-скороварки. Закрыть крышку, не закрывая клапан выпуска пара. Готовить в режиме «Выпечка» 40 минут. Пирог украсить киви.

Белки – 32.2 г. Жиры – 21.79 г. Углеводы – 230.5 г. Калории – 1247 ккал.

Пирог с клюквой

Вес – 956 г. Порции – 4.

Ингредиенты

- *½ стакана сахара 50 г сливочного масла*
- *1 стакан клюквы*
- *½ стакана рубленых орехов*

Для теста:

- *100 г сливочного масла*
- *3 / 4 стакана сахара*
- *2 яйца*
- *1 ч. ложка ванильного сахара*
- *1 стакан сметаны*

- *1 ½ стакана муки*
- *1 ч. ложка разрыхлителя*
- *1 ч. ложка соды*
- *½ ч. ложки молотой корицы*
- *1 / 4 ч. ложки соли*

Подготовка

Включить мультиварку-скороварку в режим «Подогрев» и растопить в чаше масло. Добавить сахар и все хорошо перемешать. Всыпать клюкву, орехи и перемешать. Просеять муку, разрыхлитель, соду, корицу и соль. Отложить.

Для приготовления теста в миске взбить размягченное сливочное масло и сахар. Вбить яйца по одному, затем всыпать ванильный сахар.

Затем добавить мучную смесь поочередно со сметаной. Выложить тесто в чашу мультиварки-скороварки поверх клюквы и орехов.

Приготовление

Закрыть крышку, не закрывая клапан выпуска пара. Готовить в режиме «Выпечка» 40 минут. Белки – 25.4 г. Жиры – 154.89 г. Углеводы – 268 г. Калории – 2566 ккал.

Песочный

пирог с черешней

Вес – 1378 г. Порции – 6.

Ингредиенты

- *500 г песочного теста*
- *450 г черешни*
- *200 г сахара*
- *2 яичных белка*
- *100 г сахарно й пудры*
- *1 ч. ложка лимонного сока*
- *1 ч. ложка тертой цедры*
- 1 *ст. ложка маргарина*
- 2 *ст. ложки муки*

Подготовка

Черешню перебрать, промыть под струей воды, удалить косточки, размять, смешать с сахаром и лимонной цедрой.

Тесто выложить на присыпанную мукой доску, раскатать в круглый пласт толщиной 1 см, выложить в смазанную маргарином чашу мультиварки-скороварки, сделав бортики.

Выложить на тесто начинку из черешни.

Приготовление

Готовить в режиме «Выпечка» в течение 15 минут. Выложить на черешню яичные белки, взбитые с сахарной пудрой и лимонным соком в крепкую пену.

Готовить еще 15 минут в том же режиме.

Оставить в режиме «Подогрев» на 5 минут. Готовый пирог выложить на тарелку и разрезать.

Белки – 60.86 г. Жиры – 20.72 г. Углеводы – 763.5 г. Калории – 3410 ккал.

Пирог с творогом и черникой

Вес – 1574 г. Порции – 6.

Ингредиенты

Для теста:

- *120 г сливочного масла*
- *200 г муки*
- *1 яичный желток*
- *10 г ванильного сахара*

Для ***начинки:***

- *600 г творога*
- *200 г черники*
- *150 г сахара*
- *100 мл молока*
- *2 яйца*
- *1 ст. ложка крахмала*

Для украшения:

- 1 *ст. ложка сахарной пудры*
- 2 *ст. ложки кокосовой стружки*

Подготовка

Из муки, сливочного масла, желтка и ванильного сахара замесить однородное тесто, разделить его на 2 неравные части.

Большую часть раскатать в тонкий пласт и выложить в присыпанную мукой чашу мультиварки-скороварки. Меньшую часть тонко раскатать, нарезать полосками шириной 2 см, сделать по краям каждой полоски косые надрезы с помощью ножа.

Чернику помыть. Творог протереть через сито, смешать с сахаром (100 г) и 1 яйцом, выложить на корж. Сверху положить чернику и залить все молоком, смешанным с оставшимся яйцом, сахаром и крахмалом.

Приготовление

Украсить изделие полосками теста, готовить в режиме «Выпечка» 40 минут. Оставить в режиме «Подогрев» на 5-10

минут.

Посыпать сахарной пудрой и кокосовой стружкой.

Белки – 139.8 г. Жиры – 176.69 г. Углеводы – 377.2 г. Калории – 3643 ккал.

Кекс шоколадный

Вес – 527 г. Порции – 4.

Ингредиенты

- *1 яйца*
- *150 г сахара*
- *150 г сливочного масла*
- *110 г муки*
- *60 г горького шоколада*
- *10 г разрыхлителя для теста*

Подготовка

Шоколад натереть на мелкой терке. В отдельной емкости взбить яйца с сахаром до стойкой пены. Постоянно помешивая, добавить во взбитые яйца размягченное сливочное масло, муку, тертый шоколад, разрыхлитель и тщательно перемешать до однородной массы. Чашу мультиварки-скороварки смазать сливочным маслом и выложить в нее получившееся тесто.

Приготовление

Закрыть крышку, не закрывая клапан выпуска пара. Готовить в режиме «Выпечка» в течение 35 минут.

Белки – 20.57 г. Жиры – 151.43 г. Углеводы – 264.3 г. Калории – 2500 ккал.

Кекс бананово-ореховый

Вес – 1151 г. Порции – 6.

Ингредиенты

- *560 г муки*
- *1 банан*
- *190 г сахара*
- *3 яйца*
- *150 г сливочного масла*
- *10 г грецких орехов*
- *20 г разрыхлителя*

Подготовка

Банан почистить.

Яйцо взбить с сахаром до стойкой пены. Сливочное масло

растопить.

При постоянном помешивании добавить в яйца сливочное масло, муку и разрыхлитель. Очищенные грецкие орехи и банан пропустить через мясорубку, получившуюся смесь аккуратно вмешать в тесто и перемешать до однородной массы.

Чашу мультиварки-скороварки смазать сливочным маслом, выложить на дно готовое тесто и разровнять.

Приготовление

Закрыть крышку, не закрывая клапан выпуска пара. Готовить в режиме «Выпечка» в течение 35 минут.

Белки – 72.92 г. Жиры – 152.44 г. Углеводы – 633.1 г. Калории – 4167 ккал.

Кекс с йогуртом

Вес – 1799.5 г. Порции – 8.

Ингредиенты

- *670 г муки*
- *370 г сахара*
- *3 яйца*
- *450 мл йогурта*
- *75 г сливочного масла*
- ½ *ч. ложки соды*
- ½ *ч. ложки разрыхлителя*
- *2 ст. ложки растительного масла*
- *50 г сахарной пудры*

Подготовка

Яйца взбить, постепенно добавляя сахар. Соду смешать с йогуртом и добавить к взбитым яйцам. Растопить сливочное масло и добавить к смеси.

Разрыхлитель перемешать с мукой, ввести в тесто, тщательно вымесить.

Приготовление

Чашу мультиварки-скороварки смазать сливочным маслом и влить в нее тесто.

Закрыть крышку, не закрывая клапан выпуска пара. Готовить в режиме «Выпечка» в течение 40 минут.

Готовый кекс посыпать сахарной пудрой.

Белки – 99.28 г. Жиры – 128.26 г. Углеводы – 950 г. Калории – 5309 ккал.

Кекс медовый

Вес – 784 г. Порции – 4.

Ингредиенты

- *300 г муки*
- *240 г меда*
- *4 яйца*
- *50 г сливочного масла*
- *5 г разрыхлителя для теста*
- *1 г ванильного сахара*
- *соль*

Подготовка

Яйцо взбить с солью до стойкой пены. Не переставая взбивать, добавить мед, разрыхлитель и ванильный сахар. Затем, продолжая взбивать, понемногу добавить муку и вымешать до однородной массы.

Чашу мультиварки-скороварки смазать сливочным маслом и вылить получившееся тесто.

Приготовление

Закрыть крышку, не закрывая клапан выпуска пара. Готовить в режиме «Выпечка» 30 минут.

Белки – 53.66 г. Жиры – 65.34 г. Углеводы – 423 г. Калории – 2441 ккал.

Бисквит простой

Вес – 627 г. Порции – 4.

Ингредиенты

- *6 яиц*
- *180 г муки 150 г сахара*
- 10 г *сливочного масла*
- *5 г разрыхлителя для теста*

Подготовка

Взбить яйца с сахаром до стойкой пены. Постоянно помешивая, добавить во взбитые яйца муку, разрыхлитель и тщательно перемешать до однородной массы. Чашу мультиварки-скороварки смазать сливочным маслом и выложить в нее получившееся тесто.

Приготовление

Закрыть крышку, не закрывая клапан выпуска пара. Готовить в режиме «Выпечка» в течение 35 минут.

Белки – 52.43 г. Жиры – 41.15 г. Углеводы – 287.4 г. Калории – 1734 ккал.

Лимонная шарлотка

Вес – 899 г. Порции – 4.

Ингредиенты

- *5 яиц*
- *300 г сахарного песка*
- *200 г муки*
- *3 лимона*
- *2 ч. ложки лимонной цедры маргарин или сливочное масло для смазки формы сахарная пудра*

Подготовка

Яйца слегка взбить веничком, продолжая взбивать, добавить сахар и медленно ввести муку. Лимоны помыть, с 2 лимонов мелкой теркой натереть цедру (не задевая белый слой). Лимоны очистить, разделить на дольки, удалить косточки. Добавить лимоны и цедру в тесто. Перемешать. Смазать чашу мультиварки-скороварки маргарином или сливочным маслом, влить тесто.

Приготовление

Закрыть крышку, не закрывая клапан выпуска пара. Готовить в режиме «Выпечка» в течение 40 минут.

Готовую шарлотку посыпать сахарной пудрой. Белки – 49.73 г. Жиры – 28.18 г. Углеводы – 455.4 г. Калории – 2273 ккал.

Шарлотка с яблоками

Вес – 1065 г. Порции – 4.

Ингредиенты

- *430 г яблок*
- *5 яиц*
- *200 г сахара*
- *180 г муки*
- *10 г разрыхлителя для теста*
- 10 г *сливочного масла корица*

Подготовка

Яблоки очистить от семян, нарезать ломтиками. Чашу мультиварки-скороварки смазать сливочным маслом, выложить на

дно яблоки и разровнять. В отдельной емкости взбить яйца с сахаром до стойкой пены. Постоянно помешивая, добавить во взбитые яйца муку, разрыхлитель, корицу и тщательно перемешать до однородной массы. Получившимся тестом залить яблоки.

Приготовление

Закрыть крышку, не закрывая клапан выпуска пара. Готовить в режиме «Выпечка» в течение 35 минут.

Белки – 48.19 г. Жиры – 37.75 г. Углеводы – 380 г. Калории – 2065.3 ккал.

Пирог творожный

Вес – 1015 г. Порции – 4.

Ингредиенты

- *500 г творога*
- *5 яиц*
- *1 апельсин*
- *50 г свежей клубники*
- *50 г сахара*
- *40 г муки*
- *10 г сливочного масла*
- *соль*

Подготовка

Белки отделить от желтков. В белки добавить соль и взбить миксером до стойкой пены. Апельсин очистить от кожуры, вместе с клубникой нарезать ломтиками по 0,3 см. Творог, желтки, сахар и муку смешать миксером до однородной массы. В творожную массу добавить взбитые белки, аккуратно перемешать.

Чашу мультиварки-скороварки смазать сливочным маслом. Выложить половину творожной массы на дно, разровнять. Сверху выложить слоями апельсины и клубнику. Оставшуюся часть творожной массы выложить сверху и разровнять.

Приготовление

Закрыть крышку, не закрывая клапан выпуска пара. Готовить в режиме «Выпечка» в течение 30 минут.

Белки – 118.55 г. Жиры – 79.81 г. Углеводы —105.5 г. Калории —1636 ккал.

Венский сырник

Вес – 2053 г. Порции – 10.

Ингредиенты

- *900 г протертого творога*
- *180 г сливочного масла*
- *150 г сахара*
- *200 г сметаны*
- *8 яиц*
- *100 г муки*
- *2 ст. ложки ванильного сахара*

- *80 г изюма апельсиновая цедра*
- *1 ч. ложка разрыхлителя*
- *панировочные сухари сахарная пудра*

Подготовка

Разделить яйца на желтки и белки.

Смешать миксером размягченное сливочное масло с сахаром, яичными желтками и ванильным сахаром, добавить сметану, муку с разрыхлителем. Хорошо перемешать.

Добавить протертый творог, перемешать. Положить изюм, тертую цедру и снова перемешать.

Белки взбить и осторожно вмешать в творожную массу.

Приготовление

Чашу мультиварки-скороварки смазать растопленным сливочным маслом, посыпать панировочными сухарями и выложить творожное тесто.

Закрыть крышку, не закрывая клапан выпуска пара. Готовить в режиме «Выпечка» в течение 40 минут.

Подать в теплом виде, посыпав сахарной пудрой.

Белки – 216.66 г. Жиры – 292.18 г. Углеводы – 307 г. Калории – 4756 ккал.

Чизкейк с черникой

Вес – 11380 г. Порции – 6.

Ингредиенты

- *100 г сливочного масла*
- *2 ст. ложки сахара*
- *1 1/3 стакана крошек печенья*

Для *начинки:*

- *400 г сливочного сыра*
- *100 г сахарной пудры*
- *4 яйца*
- *50 г черники*
- *150 г черничного джема*

Подготовка

В чашу мультиварки-скороварки поместить силиконовую форму соответствующего диаметра.

Перемешать печенье с растопленным маслом и сахаром. Выложить в форму и равномерно распределить по всей поверхности.

Смешать размягченный сливочный сыр с сахарной пудрой, по одному взбить яйца, помешивая после каждого. Добавить чернику и аккуратно перемешать.

Вылить полученную смесь в форму с печеньем.

Приготовление

Закрыть крышку, не закрывая клапан выпуска пара. Готовить в режиме «Выпечка» в течение 45 минут.

После сигнала оставить чизкейк на 1 час остывать в чаше.

Затем вынуть форму из чаши. Сверху украсить чизкейк черничным джемом. Поставить в холодильник на 5–6 часов.

Белки – 57.63 г. Жиры – 184.59 г. Углеводы – 297.7 г. Калории – 3065 ккал.

Чизкейк с манго и кокосом

Вес – 2744 г. Порции – 12.

Ингредиенты

Для теста:

- *3 яйца*
- *1 яичный белок*
- *150 г сахара*
- *10 ванильного сахара*
- *50 г сиропа*
- *1 кг творога*
- *50 г крахмала*
- *200 мл сливок*
- *30 г кокосовой стружки*

Для украшения:

- *листочки мяты и мелиссы*
- *100 г малинового джема*
- *2 манго*
- *1 пакетик желе для торта*
- *1 ст. ложка сиропа*
- *150 мл воды*
- *30 г кокосовой стружки*

Подготовка

Смешать яйца с яичным белком, сахаром, ванильным сахаром и сиропом и хорошо взбить с помощью миксера. Добавить во взбитую массу творог и тщательно все перемешать. Сверху просеять крахмал и еще раз перемешать с помощью миксера. Сливки хорошо взбить и добавить с творожную массу вместе с кокосовой стружкой. Тщательно перемешать. Творожную массу выложить в чашу мультиварки-скороварки, смазанную маслом, разровнять.

Приготовление

Закрыть крышку, не закрывая клапан выпуска пара. Готовить

в режиме «Выпечка» в течение 40 минут.

Дать остыть. 50 г теплого малинового джема размешать и равномерно покрыть им верх коржа. Манго очистить, срезать мякоть и нарезать тонкими дольками. Выложить манго на корж.

Желе развести 5 ст. ложками воды. Оставшуюся воду вскипятить с сиропом и разведенным желе. Нанести желе поверх фруктов и дать остыть. Оставшимся джемом смазать край коржа и присыпать кокосовой стружкой.

Белки – 202.65 г. Жиры – 165 г. Углеводы – 383.4 г. Калории – 3812 ккал.

Ананасовый чизкейк

Вес – 1611 г. Порции – 8.

Ингредиенты

- *900 г сыра буко (3 пачки сливочного, 3 пачки ананасового)*
- *¼ стакана жирных сливок*
- *3 / 4 стакана жирной сметаны*
- *1 стакан сахара 3 яйца*
- *3 ст. ложки крахмала ромовая эссенции*

Подготовка

Взбить миксером пачку сыра, 1/ 3стакана сахара и крахмал (на низкой скорости в течение 3 минут), добавить остальной сыр и все снова взбить.

Переключить миксер на высокую скорость, добавить оставшийся сахар, потом ромовую эссенцию, сливки и сметану.

По одному добавлять яйца, взбивая только до тех пор, пока они полностью не растворятся (важно не перебить массу!).

Приготовление

Выложить в чашу мультиварки-скороварки.

Закрыть крышку, не закрывая клапан выпуска пара. Готовить в режиме «Выпечка» в течение 40 минут.

После выключения подождать 15 минут, затем вынуть чашу, охладить, выложить чизкейк на тарелку.

Белки – 239.72 г. Жиры – 358.37 г. Углеводы – 216.3 г. Калории – 5045 ккал.

Лимонный торт с клубникой и сливочным кремом

Вес – 1462 г. Порции – 6.

Ингредиенты

Для теста:

- *6 яиц 200 г муки*
- *6 ст. ложек сахара*
- *1 небольшой лимон*
- *1 ст. ложка маргарина*

Для *крема:*

- *150 г сливочного масла*
- *6 ст. ложек сгущенного*
- *молока*
- *1 ст. ложка лимонного сока*
- *тертая лимонная цедра*

Для *пропитки:*

- *3 ст. ложки сахара*
- *1 ст. ложка лимонного*
- *ликера*
- *5 ст. ложек воды*

Для *украшения:*

- *200 г клубники*
- *20 г сахарной пудры*

Подготовка

Желтки отделить от белков, растереть с сахаром добела, добавить взбитые в крутую пену белки.

Лимон помыть, пропустить через мясорубку, соединить с яичной смесью, добавить просеянную муку и замесить однородное тесто.

Приготовление

Выложить его в смазанную маргарином чашу мультиварки-скороварки, готовить в режиме «Выпечка» 25 минут.

Готовый бисквит охладить и разрезать вдоль на 2 коржа.

Пропитать их сиропом, приготовленным из сахара, воды и ликера. Клубнику помыть, крупные ягоды нарезать.

Для приготовления крема размягченное сливочное масло взбить миксером и, продолжая взбивать, добавить сгущенное молоко, лимонный сок и цедру.

Смазать коржи кремом, смешанным с частью клубники, уложить друг на друга. Посыпать торт сахарной пудрой, украсить оставшейся клубникой.

Белки – 69.35 г. Жиры – 185.31 г. Углеводы – 512.8 г. Калории – 3969 ккал.

Десерты

После трех блюд еще есть место десерту.

Ямино Мацуэй

Согласно известной поговорке, человеку свойственно: «жить гладко, пить-есть сладко…» А еще говорят: «Жизнь коротка, ешь десерт на первое».

Такая врожденная тяга вполне объяснима: сладости у нас часто ассоциируются с проявлением любви, и поэтому отсутствие любви мы иногда стараемся заполнить излишками сладкого. Кроме того, десерты легко усваиваются организмом, а значит, быстро восстанавливают физические силы.

Десертную кулинарию в прошлом сравнивали с искусством соблазнения. Действительно несколько веков назад преподнесение десерта имело больше общего с архитектурой, чем с кулинарией. Воплощая свои идеи, кондитеры часто стараются подобные изделия наделить безупречными вкусовыми качествами, а кроме того, удивить и даже поразить воображение потребителя. Обычно сочетание продуктов в десертах, с точки зрения диетологов не совсем идеальны. Нынешняя тенденция – стремление кондитеров к относительной простоте, уменьшению калорийности и минимуму декоративности. Теперь не принято рассматривать десерт вне контекста всего обеда, в конце которого он должен подаваться. Так, самым сытным десертом считается пудинг, поэтому его подают в завершение обеда, состоящего из тарелки мясного супа и второго горячего блюда. Обильная и сытная трапеза требует легкого и простого десерта, такого, как фрукты в вине.

При этом меню выстраивается, начиная от простых блюд, через нарастание сложности к щедрому, но не тяжелому финалу.

Мультиварка-скороварка идеально подходит для приготовления различных десертов. Кремы, муссы, пудинги, фруктовые десерты готовятся в ней очень «комфортно» – быстро, без лишней суеты.

Большинство из десертов готовиться на пару в отдельной емкости, которая помешается в чашу скороварки. Это может быть небольшая кастрюлька, горшочек, главное, чтобы между посудой и стенками скороварки оставалось достаточное пространство, позволяя пару свободно циркулировать во время приготовления.

Заварной крем не пригорит, если варить его в миске из

термостойкого стекла. Десерты в порционных формочках, например, пудинги или куличи, готовятся на пару в скороварке значительно быстрее, чем, если запекать их в большой форме.

Бананы в фольге

Вес – 399 г. Порции – 2.

Ингредиенты

- *4 банана*
- *2 ч. ложки ванильного порошка*
- ½ *лимона*
- *4 ч. ложки сахара*

Подготовка

Очистить бананы. Разрезать каждый банан вдоль на две части. Сбрызнуть их лимонным соком, чтобы они при приготовлении не потемнели.

Положить на каждый квадратный кусок алюминиевой фольги одну половинку банана, кусочек ванили или 1/4 ч. ложки ванильного порошка, 1 ч. ложку сахара и вторую половинку банана.

Не сжимая, завернуть все в алюминиевую фольгу, тщательно загнув ее края. Положить пакеты в контейнер для приготовления на пару.

Приготовление

В чашу мультиварки-скороварки влить 750 мл воды, установить контейнер.

Закрыть крышку, установить клапан на значение «Высокое давление». Готовить в режиме «Пар» в течение 10 минут. Затем установить клапан на значение «Нормальное давление» и выпустить пар.

К столу подать бананы в горячем виде.

Белки – 5.03 г. Жиры – 0.35 г. Углеводы – 110.4 г. Калории – 448 ккал.

Фаршированные абрикосы

Вес – 436 г. Порции – 2.

Ингредиенты

- *6 больших абрикосов*
- *50 г измельченного миндаля*
- *20 г сливочного масла*
- *2 вишневые мармеладки*
- 2 *ст. ложки сахара*
- 3 *ст. ложки воды*

Подготовка

Измельченный миндаль перемешать со сливочным маслом и мелко нарезанными мармеладинами. Заполнить смесью половинки абрикосов.

Приготовление

Выложить абрикосы в чашу мультиварки-скороварки, посыпать сахаром и добавить воду.

Закрыть крышку, установить клапан на значение «Высокое давление». Готовить в режиме «Рис» в течение 4 минут. Затем установить клапан на значение «Нормальное давление» и выпустить пар.

Открыть крышку, вынуть аккуратно абрикосы. Соус немного загустить в том же режиме и полить им половинки абрикосов.

Белки – 1.5 г. Жиры – 16.66 г. Углеводы – 66.8 г. Калории – 412.5 ккал.

Десерт из айвы

Вес – 570 г. Порции – 2.

Ингредиенты

- *2 айвы по 250 г*
- *30 г абрикосовых косточек*
- *40 г меда*

Подготовка

Помыть айву, разрезать на половинки поперек и очистить от сердцевины. Проткнуть вилкой в нескольких местах, а в середину выложить большую часть дробленных абрикосовых косточек.

Приготовление

В чашу мультиварки-скороварки налить 200–300 мл воды, выложить айву в контейнер для приготовления на пару и поставить в чашу.

Закрыть крышку, установить клапан на значение «Высокое давление». Готовить в режиме «Тушение» в течение 10 минут. Затем установить клапан на значение «Нормальное давление» и выпустить пар.

Выложить айву на тарелку, полить медом и посыпать оставшимися абрикосовыми косточками.

Белки – 3.32 г. Жиры – 2.5 г. Углеводы – 81.6 г. Калории – 323.6 ккал.

Абрикосовое пюре с лавандой

Вес – 686 г. Порции – 2.

Ингредиенты

- *16 абрикосов*
- *100 мл растительного масла*
- *1 ст. ложка цветов лаванды*
- *3 ст. ложки меда*
- *60 г дробленного миндаля*

Подготовка

Из абрикосов аккуратно удалить косточки.

Приготовление

Выложить фрукты в чашу мультиварки-скороварки. Обжарить на оливковом масле в режиме «Обжарка». Добавить мед, лаванду и дробленый миндаль.

Закрыть крышку, установить клапан на значение «Низкое давление». Готовить в режиме «Тушение» в течение 8 минут. Затем установить клапан на значение «Нормальное давление» и выпустить пар.

Белки – 4.46 г. Жиры – 100.32 г. Углеводы – 118.3 г. Калории – 1347 ккал.

Грушевый десерт

Вес – 455 г. Порции – 2.

Ингредиенты

- *2 груши*
- *3 ст. ложки коричневого сахара*
- *1 ст. ложка лимонного сока 90 мл воды*

Подготовка

Груши нарезать на четвертинки, снять кожицу, вырезать сердцевину.

Приготовление

Фрукты положить в чашу мультиварки-скороварки и посыпать сахаром, залить водой с лимонным соком.

Закрыть крышку, установить клапан на значение «Высокое давление». Готовить в режиме «Рис» в течение 10 минут. Затем установить клапан на значение «Нормальное давление» и выпустить пар.

Подавать остывшими и политыми оставшимся сиропом.

Белки – 1.26 г. Жиры – 0.83 г. Углеводы – 101.5 г. Калории – 388 ккал.

Десерт из груш с цитрусовым соусом

Вес – 455 г. Порции – 2.

Ингредиенты

- *2 твердые груши*
- *лимонный сок*

Для ***соуса:***

- *1 апельсин или 4 мандарина*
- *1 ч. ложка меда*
- *1 ч. ложка сахарной пудры с корицей*
- *100 мл воды*

Подготовка

Груши почистить от кожицы, оставив хвостики, сбрызнуть лимонным соком.

Приготовление

В чашу мультиварки-скороварки налить воду. Фрукты выложить в контейнер для приготовления на пару и установить в чашу.

Закрыть крышку, установить клапан на значение «Высокое давление». Готовить в режиме «Пар» в течение 7 минут. Затем установить клапан на значение «Нормальное давление» и выпустить пар.

Для приготовления соуса сок апельсина или мандарин, мед и сахарную пудру смешать и довести до кипения.

Готовые груши полить соусом.

Белки – 4.08 г. Жиры – 1.51 г. Углеводы – 63.8 г. Калории – 260.6 ккал.

Груши в красном вине

Вес – 1330 г. Порции – 6.

Ингредиенты

- *6 груш,*
- *2 стакана вина*
- *120 г сахара*
- *корица*

Подготовка

Очистить груши от кожицы и разрезать на половинки.

Приготовление

Положить в чашу мультиварки-скороварки посыпать сахаром и корицей. Добавить вино.

Закрыть крышку, установить клапан на значение «Высокое давление». Готовить в режиме «Суп» в течение 4 минут. Затем установить клапан на значение «Нормальное давление» и

выпустить пар.

Вынуть груши и разложить на блюде. Процедить жидкость из чаши и полить ею груши.

Подавать холодными.

Белки – 4.04 г. Жиры – 2.43 г. Углеводы —208.7 г. Калории — 1077 ккал.

Груши в вине с пряностями

Вес – 2020 г. Порции – 8.

Ингредиенты

- *8 небольших груш*
- *40 г сахара*
- *400 мл красного вина*
- *100 мл смородинового ликера*
- *1 палочка ванили*
- *1 палочка корицы цедра*
- *5 апельсинов*
- *1 бутон гвоздики*

Подготовка

Почистить груши от кожицы, облить кипятком и замочить в красном вине.

Приготовление

Затем выложить все ингредиенты в чашу мультиварки-скороварки и перемешать.

Закрыть крышку, установить клапан на значение «Высокое давление». Готовить в режиме «Тушение» в течение 10 минут. Затем установить клапан на значение «Нормальное давление» и выпустить пар.

Груши можно заменить черносливом или инжиром.

Белки – 5.52 г. Жиры – 3.24 г. Углеводы – 158.4 г. Калории – 897 ккал.

Груши в вине с ванилью и лимоном

Вес – 2030 г. Порции – 8.

Ингредиенты

- *8 небольших груш*
- *1 палочка ванили*
- *1 лайм*
- *цедра и сок 2 лимонов*

- *150 г сахара*
- *600 мл воды*

Подготовка

Включить режим «Обжарка». В чашу мультиварки-скороварки влить воду, положить сахар, разрезанную вдоль палочку ванили, цедру и сок 2 лимонов. Смесь довести до кипения.

В это время очистить груши и разрезать их на четыре части. Положить груши в чашу.

Приготовление

Закрыть крышку, установить клапан на значение «Низкое давление». Готовить в режиме «Тушение» в течение 7 минут. Затем установить клапан на значение «Нормальное давление» и выпустить пар.

Оставить груши охлаждаться в сиропе, чтобы они хорошо пропитались.

Белки – 4.77 г. Жиры – 3.29 г. Углеводы – 268.7 г. Калории — 1058 ккал.

Груши с шоколадом

Вес – 865 г. Порции – 4.

Ингредиенты

- *300 г мягких груш,*
- *400 мл сливок*
- *100 г сахара*
- *15 г желатина*
- *50 г шоколада вода*

Подготовка

Очистить и нарезать груши. Сложить в чашу мультиварки-скороварки, добавив несколько ложек воды.

Приготовление

Закрыть крышку, установить клапан на значение «Высокое давление». Готовить в режиме «Рис» 10 минут. Затем установить клапан на значение «Нормальное давление» и выпустить пар.

Замочить желатин в холодной воде. Сливки взбить с сахаром. Сваренные груши измельчить блендером, добавить замоченный и отжатый желатин. Растворить его полностью, хорошенько перемешивая грушевое пюре. Охладить.

Затем осторожно ввести взбитые сливки, деликатно перемешивая смесь снизу вверх. Затем аккуратно ввести таким же образом измельченный шоколад. Полученной смесью заполнить форму и поставить в холодильник на пару часов.

Когда масса застынет полностью, форму опустить на пару

секунд в горячую воду, затем перевернуть на тарелку.

Белки – 28.98 г. Жиры – 58.61 г. Углеводы – 176.7 г. Калории – 1321 ккал.

Груши с малиновым соусом

Вес – 1176.5 г. Порции – 4.

Ингредиенты

- *4 спелые груши*
- *2 ст. ложки сахара*
- *½ стакана консервированной малины*
- • *½ стакана сухого белого вина*
- *300 г замороженной малины*
- *½ стакана апельсинового сока*
- *2 ч. ложки вишневого ликера*
- *вода*

Подготовка

Груши очистить от кожицы, разрезать пополам и удалить сердцевину. Малину разморозить.

Влить воду в чашу мультиварки-скороварки.

Выложить груши в контейнер для приготовления на пару и установить в чашу.

Приготовление

Закрыть крышку, выставить клапан на значение «Высокое давление». Готовить в режиме «Пар» в течение 10 минут. Затем установить клапан на значение «Нормальное давление» и выпустить пар.

Смешать вино, апельсиновый сок и сахар. Мешать, пока сахар не растворится.

Вынуть груши из чаши и положить их в винную смесь. Оставить охлаждаться примерно на 2 часа. Если готовить заранее, накрыть и поставить в холодильник.

Для соуса подогреть ягоды в маленькой кастрюле.

В миксере взбить малину вместе с подогретыми консервированными ягодами до консистенции пюре, затем добавить ликер.

Чтобы удалить зернышки, пропустить малиновое пюре через ситечко. Накрыть и поставить в холодильник до подачи на стол.

Перед подачей положить на десертную тарелку две

половинки груши. Добавить 2 ст. ложки винного маринада и сверху – 3 ст. ложки малинового соуса.

Белки – 6.24 г. Жиры – 2.94 г. Углеводы – 169.5 г. Калории – 683 ккал.

Грушевый десерт

Вес – 1990 г. Порции – 8.

Ингредиенты

- *8 твердых груш*
- *2 лимона*
- *200 г сахара*
- *1 стручок ванили*
- *500 мл белого вина*
- *1 веточка красной смородины*
- *1 веточка мяты*

Подготовка

Очистить груши от кожицы, сделать на поверхности груши продольные надрезы на расстоянии 5 мм друг от друга, чтобы груши лучше пропитались сиропом. Срезать с лимонов цедру. Из лимонов выжать сок.

Всыпать в чашу мультиварки-скороварки сахарный песок, добавить сок лимонов. Разрезать вдоль стручок ванили, выскоблить семена.

Приготовление

Положить в чашу подготовленные груши, ванильный стручок с семенами и лимонную цедру. Добавить вино.

Закрыть крышку, установить клапан на значение «Высокое

давление». Готовить в режиме «Суп» в течение 10 минут. Затем установить клапан на значение «Нормальное давление» и выпустить пар. Переложить груши в креманки или глубокие мисочки, залить сиропом.

Остывший десерт украсить листиками свежей мяты и подать к столу.

Белки – 6.51 г. Жиры – 3.52 г. Углеводы – 326 г. Калории – 1292 ккал.

Персики с клубничным соусом

Вес – 933.5 г. Порции – 4.

Ингредиенты

- *4 больших спелых персика*
- ½ *ч. ложки экстракта ванили*
- *1 упаковка замороженной клубники*
- ½ *стакана сухого белого вина*
- ½ *стакана апельсинового сока*
- *шоколадный соус*
- ¼ *стакана сахара*

• *ванильное мороженое*

Подготовка

Персики разрезать вдоль, удалить косточку. Влить 1 стакан воды в чашу мультиварки-скороварки.

Приготовление

Установить контейнер для приготовления на пару,

положить в него персики срезом вверх.

Закрыть крышку, установить клапан на значение «Высокое давление». Готовить в режиме «Пар» в течение 10 минут. Затем установить клапан на значение «Нормальное давление» и выпустить пар.

Затем выложить персики в миску. Пока персики готовятся, смешать в стеклянной посуде вино, апельсиновый сок, сахар и *1 / 2* стакана воды. Довести смесь до кипения, помешивая, до растворения сахара. Добавить ваниль. Выложить смесь на персики, накрыть и поставить в холодильник на 2–3 часа, время от времени, поливая персики маринадом.

Для приготовления клубничного соуса взбить клубнику до консистенции пюре в блендере.

Подогреть смесь в маленькой соуснице на огне или в микроволновке. Перед подачей разлить соус в десертные тарелки.

Вынуть персики из винного соуса и положить по одной половинке в каждую тарелку срезом вверх.

В центр персика положить немного ванильного мороженого и сбрызнуть сверху теплым шоколадным соусом, чтобы получились полоски зигзагом.

Белки – 7.56 г. Жиры – 3.49 г. Углеводы – 118.2 г. Калории – 569 ккал.

Персиковый щербет

Вес – 810 г. Порции – 4.

Ингредиенты

• *4 персика*
• *120 г сахара*
• *200 г сыра маскарпоне*
• *100 г печенья*
• *50 мл бренди*
• *вода*

Подготовка

Очистить персики, нарезать, положить в чашу мультиварки-скороварки, всыпать сахар, налить пару ложек воды.

Приготовление

Закрыть крышку, установить клапан на значение «Высокое давление». Готовить в режиме «Рис» в течение 5 минут. Затем установить клапан на значение «Нормальное давление» и выпустить пар. Открыть крышку, загустить содержимое на открытом огне. Оставить охлаждаться. Затем блендером взбить в пюре. Смешать пюре с маскарпоне.

Бренди перемешать с водой, быстро опускать в раствор савоярди и выкладывать их в форму. Покрыть печенья смесью пюре и маскарпоне.

Посыпать сверху крошками печенья. Охладить в холодильнике 2 часа перед сервировкой.

Белки – 20.16 г. Жиры – 95.14 г. Углеводы – 242.8 г. Калории – 1987 ккал.

Крем-карамель

Вес – 1581 г. Порции – 6.

Ингредиенты

- *750 мл молока 3 яйца*
- *2 желтка*
- *1 палочка ванили 140 г сахара 300 мл воды*

Для карамели:*100 г сахара*

- *3 ст. ложки воды*

Подготовка

Для приготовления карамели положить в чашу мультиварки-скороварки сахар, залить водой.

Приготовление

Готовить в режиме «Обжарка», постоянно помешивая до загустения.

Перелить карамель в форму.

В другой кастрюле вскипятить молоко с ванилью, разрезанной пополам вдоль. Взбить яйца с сахаром, медленно тонкой струйкой влить в них кипящее молоко и как следует взбить венчиком. Перелить смесь в форму с карамелью.

Налить в чашу 300 мл воды, поставить форму в контейнер для варки на пару.

Закрыть крышку, установить клапан на значение «Низкое давление». Готовить в режиме «Пар» в течение 15 минут. Затем установить клапан на значение «Нормальное давление» и выпустить пар.

Готовить в режиме «Низкое давление» в течение 15 минут.

Белки – 48.39 г. Жиры – 54.85 г. Углеводы – 276.6 г. Калории – 1797 ккал.

Чернослив в красном вине

Вес – 1525 г. Порции – 6.

Ингредиенты

- *500 г крупного чернослива*
- *3 ст. ложки сахара*
- *300 мл красного вина*
- *2 гвоздики*
- 1 *палочка корицы*
- 2 *кусочка лимонной корки*

Подготовка

Положить все ингредиенты в чашу мультиварки-скороварки.

Приготовление

Закрыть крышку, установить клапан на значение «Высокое давление». Готовить в режиме «Суп» в течение 15 минут. Затем установить клапан на значение «Нормальное давление» и выпустить пар.

Поставить охлаждаться. Поместить чернослив в холодильник до следующего утра.

Подать на десерт вместе с печеньем или после кофе,

разложив фрукты в низкие бокалы и залив их винным компотом. Приготовленный таким образом чернослив может некоторое время храниться в холодильнике. Белки – 18.4 г. Жиры – 23.6 г. Углеводы – 489 г. Калории – 2387 ккал.

Яблочно-грушевое пюре с коврижкой

Вес – 860 г. Порции – 4.

Ингредиенты

- *375 г яблок*
- *375 г груш,*
- *40 г коврижки*
- *20 г сахара*
- *50 мл воды*

Подготовка

Очистить фрукты, разрезать их на четвертинки и положить в чашу мультиварки-скороварки. Добавить сахар, измельченную коврижку и воду.

Приготовление

Закрыть крышку, установить клапан на значение «Высокое давление». Готовить в режиме «Тушение» в течение 8 минут. Затем установить клапан на значение «Нормальное давление» и выпустить пар.

Открыть крышку, вынуть фрукты и приготовить пюре. Белки – 6.24 г. Жиры – 3.03 г. Углеводы – 117 г. Калории – 510 ккал.

Фаршированные яблоки

Вес – 990 г. Порции – 2.

Ингредиенты

- *4 больших яблока с плотной мякотью*
- *80 г печенья*
- *2 ст. ложки варенья*
- *2 ст. ложки белого сухого вина*
- *2 ст. ложки сахара*
- *100 мл воды*
- *1 кусочек сливочного масла*

Подготовка

Вырезать из яблок сердцевину, не прорезая яблоко полностью. На высоте половины яблока сделать легкий надрез вокруг всего яблока.

В миске измельчить печенье, смешать с вареньем и вином. Полученной смесью заполнить яблоки.

Приготовление

Затем поставить яблоки в чашу мультиварки-скороварки, посыпать сахаром, налить воду и на каждое яблоко положить маленький кусочек сливочного масла.

Закрыть крышку, установить клапан на значение «Высокое давление». Готовить в режиме «Суп» в течение 15 минут. Затем установить клапан на значение «Нормальное давление» и выпустить пар.

Сервировать яблоки как горячими, так и холодными.

Белки – 8.98 г. Жиры – 28.66 г. Углеводы —202.7 г. Калории – 1101 ккал.

Яблоки с финиками

Вес – 849 г. Порции – 4.

Ингредиенты

- *3 кислых яблока*
- *6 фиников*
- *3 ч. ложки сахара*
- *корица*
- *100 мл воды*

Подготовка

Яблоки разрезать пополам, удалить сердцевину. Из фиников извлечь косточки и положить в середину каждой из половинок яблок. Сверху посыпать сахаром и корицей.

Приготовление

Выложить яблоки в чашу мультиварки-скороварки, влить воду.

Закрыть крышку, установить клапан на значение «Высокое давление». Готовить в режиме «Суп» в течение 8 минут. Затем установить клапан на значение «Нормальное давление» и выпустить пар.

Закрыть кастрюлю крышкой и поставить ее на сильный огонь.

Как только клапан зашипит, убавить огонь и готовить в течение 20 минут на слабом огне.

Белки – 3.43 г. Жиры —18.75 г. Углеводы – 165.8 г. Калории – 848 ккал.

Яблочный мусс

Вес – 700 г. Порции – 2.

Ингредиенты

- *2 больших желтых яблока*
- *200 мл сливок*
- *100 г сахара*
- *цедра 1 лимона*
- *1 кусочек корицы*
- *вода*

Подготовка

В чашу мультиварки-скороварки положить целые яблоки, корицу, цедру, сахар, влить несколько ложек воды.

Приготовление

Закрыть крышку, установить клапан на значение «Высокое давление». Готовить в режиме «Суп» в течение 15 минут. Затем установить клапан на значение «Нормальное давление» и выпустить пар.

Яблоки очистить от кожицы, взбить миксером. Оставшийся в чаше соус загустить на открытом огне. Затем объединить с яблочным пюре.

Сливки взбить и осторожно ввести в холодную яблочную смесь.

Разложить по сервировочным стаканам и охладить в холодильнике 2 часа.

Белки – 8.55 г. Жиры – 22.01 г. Углеводы – 157.5 г. Калории – 849 ккал.

Яблоки в шоколадном соусе

Вес – 935 г. Порции – 2.

Ингредиенты

- *4 яблока сорта*
- *3 ст. ложки коричневого сахара*
- *100 мл темного пива*
- *100 г крупно поломанного темного шоколада*

Подготовка

Яблоки почистить, разрезать на четвертинки и удалить сердцевину. Выложить в чашу мультиварки-скороварки, добавить пиво и сахар.

Приготовление

Закрыть крышку, установить клапан на значение «Низкое давление». Готовить в режиме «Суп» в течение 8 минут.

Затем установить клапан на значение «Нормальное давление» и выпустить пар.

Открыть крышку и переложить яблоки на блюдо.

Включить режим «Тушение» и готовить соус без крышки, пока он слегка не загустеет. Перелить соус в миску. Шоколад растопить, добавить сироп и перемешать.

Подавать яблоки с теплым шоколадным сиропом. Белки – 8.64 г. Жиры – 37.94 г. Углеводы – 197.4 г. Калории —1163 ккал.

Яблочный десерт

Вес – 962 г. Порции – 4.

Ингредиенты

- *5 яблок (900 г)*
- *2 ст. ложки лимонного сока*
- *1 ст. ложка кальвадоса (яблочного бренди)*
- *70 г сахара*
- *1 ч. ложка молотой корицы*

Подготовка

Почистить яблоки от кожицы, удалить сердцевину. Разрезать яблоки на крупные кубики.

Приготовление

В чашу мультиварки-скороварки положить яблоки, сахар, корицу. Добавить сок, кальвадос и все перемешать.

Закрыть крышку, установить клапан на значение «Низкое давление». Готовить в режиме «Суп» в течение 30 минут.

Затем установить клапан на значение «Нормальное давление» и выпустить пар. Белки – 3.93 г. Жиры – 3.56 г. Углеводы –

157.4 г. Калории – 691 ккал.

Фрукты в сиропе

Вес – 2880 г. Порции – 12.

Ингредиенты

- *800 г свежего ананаса*
- *500 г манго*
- *250 г карамболи*
- *200 г сахара*
- *1 стручок ванили*
- *50 мл коньяка*
- *1 л воды*
- *1 веточка мяты*

Подготовка

Нарезать карамболу на кружочки. Манго и ананас измельчить кубиками.

В чашу мультиварки-скороварки всыпать сахарный песок, добавить воду.

Разрезать вдоль стручок ванили, выскоблить семена.

Приготовление

Положить в чашу подготовленные фрукты, стручок ванили с семенами.

Добавить коньяк.

Закрыть крышку, установить клапан на значение «Высокое давление». Готовить в режиме «Суп» в течение 30 минут. Затем установить клапан на значение «Нормальное давление» и выпустить пар.

Переложить кусочки фруктов в креманки или глубокие мисочки, залить сиропом, в котором они готовились.

Остывший десерт украсить листиками свежей мяты и подать к столу.

Белки – 9.31 г. Жиры – 3.22 г. Углеводы – 361.6 г. Калории – 1734 ккал.

Рис с кокосовым молоком и манго

Вес – 1350 г. Порции – 6.

Ингредиенты

- *250 г круглозернового риса (арборио)*
- *400 мл кокосового молока*
- *50 г сахара*

- *1 средний плод манго*
- *3 плода пассифлоры*
- *1 палочка ванили*
- *400 мл воды*

Подготовка

Рис промыть водой.

Положить в чашу мультиварки-скороварки, добавить кокосовое молоко, сахар, разрезанную вдоль палочку ванили и залить водой.

Приготовление

Закрыть крышку, установить клапан на значение «Низкое давление».

Готовить в режиме «Тушение» в течение 8 минут. Затем установить клапан на значение «Нормальное давление» и выпустить пар. В это время нарезать манго кубиками и перемешать с пюре из плодов пассифлоры.

Белки – 24.2 г. Жиры – 61.5 г. Углеводы – 263.6 г. Калории – 1700 ккал.

Молочный рис с соленой карамелью

Вес – 1903.5 г. Порции – 8.

Ингредиенты

- *250 г риса*
- *1 л молока*
- *1 палочка ванили*
- *½ ч. ложки молотого имбиря*
- *12 мягких карамелек с соленым маслом*
- *хрустящий воздушный рис*

Подготовка

Промыть рис водой. Карамель измельчить.

Положить в чашу мультиварки-скороварки, добавить молоко, разрезанную вдоль палочку ванили, имбирь и карамель.

Приготовление

Закрыть крышку, установить клапан на значение «Низкое давление». Готовить в режиме «Тушение» в течение 10 минут. Затем установить клапан на значение «Нормальное давление» и выпустить пар.

Подавать в чашках, посыпав хрустящим воздушным рисом.

Белки – 49.07 г. Жиры – 37.96 г. Углеводы – 247.7 г. Калории —1512 ккал.

Бисквитный пудинг

Вес – 2298 г. Порции – 10.

Ингредиенты

- *8 бисквитов*
- *500 мл молока*
- *4 яйца*
- *150 г сахара*
- *20 г сливочного масла*
- 1 *щепотка соли*
- 2 *ст. ложки рома 100 г винограда*
- *100 г засахаренных фруктов 750 мл воды*

Подготовка

Приготовить металлическую форму диаметром 18 см для приготовления суфле.

Для заварного крема в кастрюле вскипятить молоко с сахаром и щепоткой соли. Снять молоко с огня, добавить в него размешанные яйца и ром.

Смазать всю поверхность металлической формы сливочным маслом. Покрошить туда бисквиты. Положить на них изюм и кусочки засахаренных фруктов. Сделать несколько таких слоев и заполнить форму доверху.

Затем залить ее горячим заварным кремом. Пока крем пропитывает пудинг, уплотнить его ложкой. Оставить доходить на 10 минут. Поставить форму в контейнер для приготовления на пару и установить в чашу с водой.

Приготовление

Закрыть форму алюминиевой фольгой. Загнуть фольгу и закрепить ее.

Закрыть крышку, установить клапан на значение «Высокое давление». Готовить в режиме «Пар» в течение 15 минут. Затем установить клапан на значение «Нормальное давление» и выпустить пар.

Белки – 72.98 г. Жиры – 59.19 г. Углеводы – 387 г. Калории – 2482 ккал.

Пасхальный пудинг

Вес – 1348 г. Порции – 6.

Ингредиенты

- *8 бисквитов*
- *500 мл молока*
- *4 ст. ложки сахара*
- *4 яйца*
- *20 г сливочного масла*

- *100 г засахаренных вишен*
- *2 ст. ложки рома*

Подготовка

Приготовить металлическую форму для приготовления суфле диаметром 18 см. Вскипятить молоко с сахарным песком. Выложить его на бисквиты с тем, чтобы они пропитались. Растолочь их в однородную массу. Разбить яйца, размешать их. Измельчить вишни.

Смешать бисквиты, яйца и вишни. Влить в полученную смесь ром. Смазать маслом всю поверхность металлической формы. Вылить в нее приготовленную смесь. Закрыть форму алюминиевой фольгой и герметично подогнуть ее края. Сверху поставить тарелку.

Поставить форму в контейнер для приготовления на пару и установить в чашу с водой.

Приготовление

Закрыть крышку, установить клапан на значение «Высокое давление». Готовить в режиме «Пар» в течение 25 минут. Затем установить клапан на значение «Нормальное давление» и выпустить пар. Не вынимая из формы, поставить пудинг охлаждаться. Белки – 72.38 г. Жиры – 58.99 г. Углеводы – 320.3 г. Калории —2218 ккал.

Пряничный пудинг

Вес —2191 г. Порции —10.

Ингредиенты

- *1,25 кг пряников*
- *20 г сливочного масла*
- *250 мл молока*
- *3 яйца*
- *125 г изюма*
- *125 г засахаренной апельсиновой цедры*
- *лимонная цедра*
- *2 ст. ложки сахара*
- *30 мл рома*
- *10 г ванильного сахара*

Подготовка

Приготовить металлическую форму для приготовления суфле диаметром 18 см. Вскипятить молоко с ванильным сахаром. Снять его с огня и влить в него 1 столовую ложку рома и, непрерывно помешивая, размешанные яйца. Смазать всю

поверхность формы сливочным маслом. Часть изюма положить на дно формы.

Мелко нарезать пряники. Замочить их в молоке с яйцами. Уложить все послойно в форму.

Первый слой из кусочков пряников, 2-й – из ломтиков апельсиновой цедры, 3-й – из изюма, 4-й – из небольшого количества измельченной лимонной цедры. Верхний слой – тоже из пряников. Залить форму оставшимся молоком с размешанными в нем яйцами. Дать пудингу пропитаться. Закрыть форму алюминиевой фольгой и герметично подогнуть ее края.

В чашу мультиварки-скороварки влить воду.

Поставить форму в контейнер для приготовления на пару и установить его в чашу.

Приготовление

Закрыть крышку, установить клапан на значение «Высокое давление». Готовить в режиме «Пар» в течение 15 минут. Затем установить клапан на значение

«Нормальное давление» и выпустить пар.

Не вынимая из формы, поставить пудинг охлаждаться. Перед тем как подать на стол, посыпать пудинг сахаром. Поставив на стол, побрызгать пудинг ромом и поджечь его.

Белки – 102.14 г. Жиры – 122.87 г. Углеводы —1040 г. Калории – 5676 ккал.

Карамельный пудинг из засахаренных фруктов

Вес – 1304 г. Порции – 6.

Ингредиенты

- *30 г муки*
- *30 г сливочного масла*
- *500 мл молока*
- *80 г сахарной пудры*
- *2 яйца*
- *100 г любых засахаренных фруктов*
- *30 мл рома*

Для карамели:

- *8-10 кусочков сахара*
- *2 ст. ложки воды*
- *лимонный сок*

Подготовка

Приготовить металлическую форму диаметром 18 см (или кастрюлю со съемной ручкой). Нарезать половину засахаренных фруктов на мелкие кусочки. Замочить их на 1 час в роме.

Положить в металлическую форму сахар, добавить две столовые ложки воды и несколько капель лимонного сока. Поставить форму на огонь. Как только сахар начнет темнеть, растереть его, прижимая к стенкам формы.

На слабом огне размешать топленое масло и муку до тех пор, пока не получится мусс. Вылить в нее чашку молока. Довести до кипения. Снять с огня и добавить сахар, засахаренные фрукты, ром и размешанные яйца. Вылить все в металлическую форму. Закрыть ее алюминиевой фольгой и аккуратно загнуть края.

Приготовление

В чашу мультиварки-скороварки влить воду.

Поставить форму в контейнер для приготовления на пару и установить в чашу.

Закрыть крышку, установить клапан на значение «Высокое давление». Готовить в режиме «Пар» в течение 10 минут. Затем установить клапан на значение «Нормальное давление» и выпустить пар.

Вынуть форму из чаши и поставить охлаждаться.

Извлечь пудинг из формы и украсить оставшимися засахаренными фруктами.

Белки – 30.85 г. Жиры – 53.36 г. Углеводы —127.2 г. Калории —1159 ккал.

Пудинг морковный

Вес – 1414 г. Порции – 8.

Ингредиенты

- *320 г моркови*
- *60 мл молока*
- *30 г манной крупы*
- *2 яйца*
- *40 г сливочного масла*
- *20 г сахара*
- *30 г молотых сухарей*
- *70 г сметаны*
- *750 мл воды*

Подготовка

Морковь мелко нарезать и припустить в небольшом количестве воды. На молоке сварить густую манную кашу, положить в нее сахар, масло, яичные желтки, соль и смешать с морковью.

Тщательно взбить венчиком яичные белки и осторожно соединить их с подготовленными продуктами. Выложить

подготовленные ингредиенты в форму. Закрыть форму алюминиевой фольгой и герметично подогнуть ее края.

Приготовление

В чашу мультиварки-скороварки влить воду.

Поставить форму в контейнер для приготовления на пару и установить его в чашу.

Закрыть крышку, установить клапан на значение «Высокое давление». Готовить в режиме «Пар» в течение 30 минут. Затем установить клапан на значение «Нормальное давление» и выпустить пар. Пудинг из формы при подаче вынуть. Сметану к пудингу подать отдельно.

Белки – 26.32 г. Жиры – 53.6 г. Углеводы – 93.18 г. Калории – 950 ккал.

Ореховый пудинг

Вес – 2331 г. Порции – 10.

Ингредиенты

- *1,5 кг грецких орехов*
- *3 яйца*
- *250 г белого хлеба*
- *1/4 стакана сахара*
- *300 мл молока*
- *100 г сливочного масла*

Подготовка

Мякиш белого хлеба намочить в молоке. Орехи слегка подсушить и пропустить через мясорубку. Яичные желтки растереть с сахаром и соединить с ореховой массой, намоченным в молоке белым хлебом и растопленным сливочным маслом. Все это хорошо перемешать, добавить взбитые яичные белки и выложить в форму. Закрыть форму алюминиевой фольгой и герметично подогнуть ее края.

Приготовление

В чашу мультиварки-скороварки влить воду.

Поставить форму в контейнер для приготовления на пару и установить его в чашу.

Закрыть крышку, установить клапан на значение «Высокое давление». Готовить в режиме «Пар» в течение 30 минут. Затем установить клапан на значение «Нормальное давление» и выпустить пар.

Сверху пудинг можно полить ванильным соусом или подать соус отдельно.

Белки – 276.26 г. Жиры – 1089.17 г. Углеводы – 283 г.

Калории – 11735 ккал.

Пудинг из творога с орехами

Вес – 1076 г. Порции – 4.

Ингредиенты

- *200 г творога*
- *40 г пшеничных сухарей (или 20 г муки)*
- *40 г сахара*
- *2 яйца*
- *40 г изюма*
- *30 г орехов (ядер)*
- *2 г ванилина*
- *20 г сливочного масла*
- *60 г сметаны (или ягодного варенья)*
- *750 мл воды*

Подготовка

Яичные желтки тщательно смешать с сахаром и размягченным сливочным маслом, а затем с протертым творогом. После этого в творожную массу, помешивая, добавить просеянную муку или пшеничные толченые сухари, ванилин, соль, очищенный от веточек и промытый в теплой воде изюм и мелко нарубленные орехи, а затем взбитые в густую пену яичные белки.

Подготовленную массу выложить в форму. Закрыть форму алюминиевой фольгой и герметично подогнуть ее края.

Приготовление

В чашу мультиварки-скороварки влить воду.

Поставить форму в контейнер для приготовления на пару и установить его в чашу.

Закрыть крышку, установить клапан на значение «Высокое давление». Готовить в режиме «Пар» в течение 25 минут. Затем установить клапан на значение «Нормальное давление» и выпустить пар.

Готовый пудинг подать горячим со сладким соусом, сметаной или вареньем. Сметану и соус подать в соуснике или полить пудинг при подаче. Ягодное или фруктовое варенье положить на пудинг или на тарелку рядом с пудингом либо подать его на розетке или в вазочке. Белки – 22.8 г. Жиры – 52.95 г. Углеводы – 90.7 г. Калории – 929 ккал.

Австралийский пудинг

Вес – 1856 г. Порции – 8.

Ингредиенты

• 1 *стакан риса*

• 2 *стакана воды*

3 *ст. ложки изюма 100 г инжира*

• *100 г фиников порошок имбиря на кончике ножа сахар по желанию*

• 1 *стакан молока*

• 2 *яичных белка свежие или слегка*

• *проваренные фрукты для украшения 750 мл воды*

Подготовка

Рис отварить в воде в течение 10 минут. Изюм, инжир, финики мелко нарезать, смешать с порошком имбиря и затем с отварным рисом, добавить сахар.

Закрыть форму алюминиевой фольгой и герметично подогнуть ее края.

Приготовление

В чашу мультиварки-скороварки влить воду.

Поставить форму в контейнер для приготовления на пару и установить его в чашу.

Закрыть крышку, установить клапан на значение «Высокое давление». Готовить в режиме «Пар» в течение 25 минут. Затем установить клапан на значение «Нормальное давление» и выпустить пар.

Пудингу дать остыть, ввести взбитые белки, выложить пудинг в миску, которую предварительно сполоснуть холодной водой, поставить на холод.

Перед подачей на стол перевернуть пудинг на тарелку, поверхность его украсить свежими или вареными фруктами.

Белки – 29.85 г. Жиры – 9.66 г. Углеводы – 289.9 г. Калории —1317 ккал.

Пудинг из манной крупы

Вес – 887 г. Порции – 4.

Ингредиенты

• *175 г манной крупы*

• *75 г сахара*

• *75 г изюма*

• *500 мл молока*

• *1 яйцо*

• *ванилин*

• *15 г сливочного масла*

- *750 мл воды*

Подготовка

Изюм чуть проварить в молоке и при непрерывном помешивании всыпать манную крупу. Довести до кипения. Желтки растереть с сахаром, добавить немного соли. Соединить обе массы. Ввести в нее взбитые белки, перемешать. Выложить массу в смазанную маслом форму.

Закрыть форму алюминиевой фольгой и герметично подогнуть ее края.

Приготовление

В чашу мультиварки-скороварки влить воду.

Поставить форму в контейнер для приготовления на пару и установить его в чашу.

Закрыть крышку, установить клапан на значение «Высокое давление». Готовить в режиме «Пар» в течение 30 минут. Затем установить клапан на значение «Нормальное давление» и выпустить пар.

Подать пудинг с соусом из слив или малиновым вареньем. Белки – 42.26 г. Жиры – 37.7 г. Углеводы – 277 г. Калории – 1576 ккал.

Пудинг из ванильных сухарей

Вес – 943.8 г. Порции – 4.

Ингредиенты

- *150 г ванильных сухарей 3 яйца*
- *1/3 стакана сахара*
- *2 стакана молока*
- *100 г сливочного масла*
- *100 г изюма (без косточек)*
- *750 мл воды*

Подготовка

Залить горячим молоком ванильные сухари.

Растереть яичные желтки с сахаром, взбить в густую пену. Изюм промыть, перебрать и просушить. Сухари растереть, добавить в них подготовленные желтки, растопленное масло, изюм, цукаты, тщательно размешать и добавить взбитые белки.

Обильно смазать маслом и посыпать сухарями форму. Подготовленной массой заполнить форму до 2/3 ее объема так, чтобы осталось место для подъема пудинга.

Закрыть форму алюминиевой фольгой и герметично подогнуть ее края.

Приготовление

В чашу мультиварки-скороварки влить воду.

Поставить форму в контейнер для приготовления на пару и установить его в чашу.

Закрыть крышку, установить клапан на значение «Высокое давление». Готовить в режиме «Пар» в течение 30 минут. Затем установить клапан на значение «Нормальное давление» и выпустить пар.

Выложить пудинг на блюдо. Можно залить пудинг фруктовым или ягодным соусом, взбитой с сахаром сметаной.

Такой пудинг можно приготовить из простых сухарей, а для аромата добавить *1 / 4* порошка ванилина.

Белки – 48.66 г. Жиры – 115.72 г. Углеводы – 256 г. Калории – 2220 ккал.

Ванильный крем

Вес – 893 г. Порции – 4.

Ингредиенты

- *500 мл молока*
- 4 *яйца*
- 5 *ст. ложек сахара*
- *1 пакетик ванильного сахара 1 щепотка соли*

Подготовка

Приготовить металлическую форму диаметром 18 см. Положить в молоко соль и ванильный сахар, вскипятить. Снять молоко с огня и медленно влить взбитые яйца, непрерывно помешивая. Вылить полученную смесь в металлическую форму. Плотно закрыть ее листом алюминиевой фольги, загнуть ее края по периметру формы.

Приготовление

В чашу мультиварки-скороварки влить воду.

Поставить форму в контейнер для приготовления на пару и установить его в чашу.

Закрыть крышку, установить клапан на значение «Высокое давление». Готовить в режиме «Пар» в течение 7 минут. Затем установить клапан на значение «Нормальное давление» и выпустить пар.

Охладить. Подать крем к столу охлажденным, не вынимая из формы.

Белки – 39.88 г. Жиры – 38.49 г. Углеводы – 154 г. Калории – 1129 ккал.

Карамельный крем

Вес – 1324 г. Порции – 6.

Ингредиенты

- *2 яйца*
- *4 желтка*
- *500 мл молока*
- *160 г сахара*
- 1 *ванильный стручок*
- 2 *ст. ложки воды для карамели*
- *2 стакана воды*

Подготовка

В ковшике довести молоко до кипения, снять с огня, добавить ваниль и оставить на 15–20 минут.

В отдельной посуде взбить желтки, яйца и 130 г сахара, добавляя постепенно молоко.

Оставшийся сахар нагреть в ковшике с 2 ст. ложками воды до полного его растворения и карамелизации. Затем быстро вылить загустевший сахар на дно 4 форм.

Оставить охлаждаться. Затем распределить сверху молочную смесь.

Приготовление

Налить в чашу мультиварки-скороварки 2 стакана воды, поставить формы, покрыть их бумагой.

Закрыть крышку, установить клапан на значение «Высокое давление». Готовить в режиме «Пар» в течение 3 минуты. Затем установить клапан на значение «Нормальное давление» и выпустить пар.

Белки – 40.9 г. Жиры – 53.21 г. Углеводы – 185 г. Калории – 1386 ккал.

Ватрушки с карамелью

Вес – 989 г. Порции – 4.

Ингредиенты

- *250 мл молока*
- *5 ст. ложек сахара*
- *1 щепотка соли*
- 1 *пакетик ванильного сахара*
- 2 *яйца*
- *2 ст. ложки жидкой карамели*

4 ватрушки

750 мл воды

Подготовка

Налить в кастрюлю молоко, добавить сахар, соль, ваниль. Вскипятить. Разбить в миску яйца и перемешать их. Непрерывно помешивая, вылить в нее молоко, а затем половину жидкой карамели. Намазать ватрушки изнутри оставшейся карамелью. Заполнить их полученной горячей смесью. Обернуть ватрушки алюминиевой фольгой.

Приготовление

В чашу мультиварки-скороварки влить воду. Выложить ватрушки в контейнер для приготовления на пару и установить его в чашу. Закрыть крышку, установить клапан на значение «Высокое давление». Готовить в режиме «Пар» в течение 7 минут. Затем установить клапан на значение «Нормальное давление» и выпустить пар.

Затем открыть крышку и вынуть ватрушки. Подать на стол охлажденными. Белки – 52.34 г. Жиры – 23.25 г. Углеводы – 336 г. Калории – 1789.8 ккал.

Варенья, джемы и напитки

Чем меньше варенья, тем больше его хвалят.

«Правило Пуанкаре»

Диетологи утверждают, что обеспечить себе доброе здоровье можно если ежедневно съедать 5 порций фруктов. Лишь такое количество плодов и ягод снабжает организм необходимыми питательными веществами (витамином С, каротином, калием, биофлавоноидами). Кроме того, плоды и ягоды быстро насыщают, потому что у них высокое отношение объема к калорийности. Они содержат много воды и мало жиров. Например, яблоки состоят из воды на 88 %, а бананы – на 75 %.

Сегодня любые свежие фрукты, привезенные со всего мира, можно найти на прилавках магазинов и на полках супермаркетов даже зимой. Однако запасы собственного изготовления из привычных, созревающих в наших широтах плодов и ягод могут принести больше пользы. Приготовленные по излюбленным рецептам они вкуснее и дешевле заморских. Создавая запасы, рачительные хозяйки руководствуются собственными соображениями и пользуются средствами, которые позволяют им экономить сырье и энергию.

К основной группе фруктовых консервов можно отнести компоты, повидло, конфитюры, варенье, пюре фруктовые, соусы фруктовые. В клеточных оболочках и соке ягод и плодов содержится много пектиновых веществ, которые способны образовывать при варке желе (гель), поэтому это прекрасное сырье для изготовления качественных джемов, мармеладов, желе и других видов фруктовых консервов. Следует признать, что далеко не все заготовки подходят для приготовления в мультиварке-скороварке. Однако вкусное и прозрачное варенье, быстро приготовленное, за которое не нужно волноваться, что оно перекипит, развеет ваши сомнения и предубеждения по поводу «консерваторских» способностей чудо-агрегата.

Напитки издавна считаются «третьим блюдом» традиционного обеда. И сегодня любая трапеза непременно заканчивается стаканчиком сока, лимонада, компота или же чаем, кофе, а всевозможные коктейли являются настоящим украшением любого вечера.

Плоды и ягоды, из которых делают различные напитки, имеют большое значение для сбалансированного питания. Они

увеличивают работоспособность человека за счет содержания в них ценных и даже жизненно необходимых веществ (витаминов, минеральных солей и т. д.). Самые разные фруктовые и овощные напитки способствуют предупреждению избыточной массы тела человека, играют важную роль в профилактике и лечении многих болезней. В качестве продукта питания они улучшают процессы пищеварения и повышают секреторную функцию пищеварительных желез.

Безалкогольные напитки не только снабжают нас водой и биологически важными веществами, но обладают определенными вкусовыми, обонятельными, а нередко, и эстетическими свойствами. Возможно, среди рецептов для мультиварки-скороварки напитки представлены не очень широко. Но этот недостаток легко компенсируется вашей фантазией. Возьмите фрукты в любом сочетании по вашему вкусу, добавьте воду, сок или вино, приправьте пряностями – и к назначенному времени получится напиток с неожиданным, ярким вкусом. А какие великолепные компоты из сухофруктов получаются в мультиварке-скороварке, будь то донской узвар из фруктового ассорти или немецкий компот из чернослива с корицей.

Мультиварка-скороварка возвращает компотам утраченную славу изумительного сладкого блюда. Для их приготовления можно применять даже два режима: для сухофруктов – «Тушение», а для замороженных ягод – «Пар». При таких способах приготовления получаются компоты насыщенного вкуса, в которых сохраняются все полезные вещества фруктов и ягод.

Морс ягодный

Вес – 2580 г. Порции – 10.

Ингредиенты

- *500 г брусники*
- *80 г меда*
- *2 л воды*

Подготовка

Ягоды перебрать и промыть проточной водой.

Приготовление

Все ингредиенты выложить в чашу мультиварки-скороварки, залить водой и тщательно перемешать.

Закрыть крышку, установить клапан на значение «Высокое давление». Готовить в режиме «Суп» в течение 18 минут. Затем установить клапан на значение «Нормальное давление» и выпустить пар.

Белки – 4.14 г. Жиры – 2.5 г. Углеводы – 113.2 г. Калории – 462 ккал.

Клюквенный морс

Вес – 900 г. Порции – 2.

Ингредиенты

- *600 г свежей клюквы*
- *300 г сахара*
- *вода*
- *мята свежая для украшения*

Подготовка

Перебрать и вымыть клюкву холодной водой.

Приготовление

Положить в чашу мультиварки-скороварки подготовленную клюкву. Добавить сахарный песок. Залить воду до максимальной отметки.

Закрыть крышку, установить клапан на значение «Высокое давление». Готовить в режиме «Суп» в течение 20 минут. Затем установить клапан на значение «Нормальное давление» и выпустить пар. Процедить морс через мелкое сито.

Остывший морс разлить по стаканам или бокалам, украсить листиками свежей мяты и подать к столу.

Белки – 3 г. Жиры – 0 г. Углеводы – 339 г. Калории – 1350 ккал.

Морс из апельсинов с корицей

Вес – 2600 г. Порции – 10.

Ингредиенты

- *3 апельсина*
- *200 г сахара*
- *корица*
- *2 л воды*

Подготовка

Разделить апельсины на половинки и отжать сок.

Приготовление

Положить цедру в чашу мультиварки-скороварки, добавить сахар и корицу, залить водой. Закрыть крышку, установить клапан на значение «Низкое давление». Готовить в режиме «Суп» в течение 30 минут.

Затем установить клапан на значение «Нормальное давление» и выпустить пар.

Морс процедить, добавить выжатый апельсиновый сок и перемешать.

Белки – 3 г. Жиры – 1 г. Углеводы – 230 г. Калории – 936 ккал.

Напиток фруктовый

Вес – 2160 г. Порции – 8.

Ингредиенты

- *210 г сахара*
- *70 г клубники*
- *70 г вишни без косточек*
- *70 г сливы без косточек*
- *70 г черной смородины*
- *70 г ежевики*
- *1,6 л воды*

Подготовка

Ягоды перебрать и промыть проточной водой. У вишни и сливы удалить косточки.

Приготовление

Все ингредиенты поместить в чашу мультиварки-скороварки, залить водой и перемешать.

Закрыть крышку, установить клапан на значение «Высокое давление». Готовить в режиме «Суп» в течение 18 минут. Затем установить клапан на значение «Нормальное давление» и выпустить пар.

Белки – 3.64 г. Жиры – 0.98 г. Углеводы – 241.4 г. Калории – 971 ккал.

Напиток малиновый

Вес – 3000 г. Порции – 10.

Ингредиенты

- *600 г свежезамороженной малины*
- *50 мл сока лайма*
- *300 г сахара*
- 1 *стручок ванили*
- 2 *л красного сухого вина*
- *1 пучок свежей мяты*

Подготовка

Всыпать в чашу мультиварки-скороварки сахарный песок, добавить сок лайма.

Разрезать вдоль стручок ванили, выскоблить семена.

Приготовление

Положить в чашу замороженные ягоды, веточки мяты и ванильный стручок.

Влить вино. Закрыть крышку, установить клапан на значение «Низкое давление». Готовить в режиме «Суп» в течение 30 минут. Затем установить клапан на значение «Нормальное давление» и выпустить пар.

Дать напитку немного остыть и процедить через мелкое сито.

Разлить напиток по бокалам, добавить лед (по желанию) и подать к столу.

Белки – 10 г. Жиры – 2 г. Углеводы – 390 г. Калории – 2760 ккал.

Консервированный напиток «Фруктово-ягодный»

Вес – 2160 г. Порции – 10.

Ингредиенты

- *70 г клубники*
- *70 г вишни*
- *70 г сливы*
- *70 г черной смородины*
- *70 г ежевики*
- *210 г сахара*
- *1,6 л воды*

Подготовка

Ягоды и фрукты тщательно промыть под холодной проточной водой.

Приготовление

Переложить их в чашу мультиварки-скороварки. Влить воду, добавить сахар и перемешать.

Закрыть крышку, установить клапан на значение «Высокое давление». Готовить в режиме «Суп» в течение 10 минут. Затем установить клапан на значение «Нормальное давление» и выпустить пар. Разлить по предварительно простерилизованным банкам и закрыть крышками.

Банки аккуратно перевернуть вверх дном и оставить до полного остывания.

Белки – 4 г. Жиры – 1 г. Углеводы – 241 г. Калории – 970 ккал.

Клубнично-барбарисовый морс

Вес – 2500 г. Порции – 10.

Ингредиенты

- *15 г барбариса*
- *300 г клубники*
- *250 г сахара*
- *2 л воды*

Подготовка

Клубнику хорошо промыть, положить в миску и засыпать половиной сахара.

Приготовление

После появления обильного сиропа ягоды потолочь лопаткой и переложить в чашу мультиварки-скороварки. Затем положить ягоды барбариса туда же и засыпать оставшимся сахаром, влить воду.

Закрыть крышку, установить клапан на значение «Высокое давление». Готовить в режиме «Суп» в течение 20 минут. Затем установить клапан на значение «Нормальное давление» и выпустить пар.

После студить морс, процедить через мелкое ситечко и перелить в графин, либо в другую посуду.

Добавить сироп, который остался после клубники с сахаром, и подавать к столу охлажденным.

Белки – 2 г. Жиры – 1 г. Углеводы – 271 г. Калории – 1089 ккал.

Напиток фруктовый

Вес – 2150 г. Порции – 10.

Ингредиенты

- *210 г сахара*
- *70 г клубники*
- *70 г вишни без косточек*
- *70 г сливы без косточек*
- *70 г черной смородины*
- *70 г ежевика*
- *1,6 л воды*

Подготовка

Ягоды и фрукты промыть, выложить в чашу мультиварки-скороварки, залить водой, добавить сахар и перемешать.

Приготовление

Закрыть крышку, установить клапан на значение «Высокое давление». Готовить в режиме «Суп» в течение 20 минут. Затем установить клапан на значение «Нормальное давление» и выпустить пар.

Готовый компот подавать охлажденным.

Белки – 3 г. Жиры – 1 г. Углеводы – 241 г. Калории – 970 ккал.

Брусничный морс с медом

Вес – 2600 г. Порции – 10.

Ингредиенты

- *500 г брусники*
- *80 г меда*
- *2 л воды*

Подготовка

Бруснику хорошо промыть, потолочь деревянной толкушкой и положить в чашу мультиварки-скороварки, добавить мед, влить воду и перемешать.

Приготовление

Закрыть крышку, установить клапан на значение «Высокое давление». Готовить в режиме «Суп» в течение 20 минут. Затем установить клапан на значение «Нормальное давление» и выпустить пар.

После остудить морс, процедить через мелкое ситечко и перелить в графин, либо в другую посуду.

Белки – 4 г. Жиры – 2 г. Углеводы – 113 г. Калории – 462 ккал.

Компот из кураги

Вес – 2650 г. Порции – 10.

Ингредиенты

- *400 г кураги*
- *250 г сахара*
- *2 л воды*

Подготовка

Курагу промыть, выложить в чашу мультиварки-скороварки, залить водой, добавить сахар и перемешать.

Приготовление

Закрыть крышку, установить клапан на значение «Высокое давление». Готовить в режиме «Суп» в течение 20 минут. Затем установить клапан на значение «Нормальное давление» и выпустить пар. Готовый компот подавать охлажденным.

При желании этот компот можно ароматизировать лимонной цедрой или лимонным соком, или виноградным столовым вином.

Белки – 20 г. Жиры – 1 г. Углеводы – 453 г. Калории – 1855 ккал.

Компот из сухофруктов

Вес – 2750 г. Порции – 10.

Ингредиенты

- *500 г сухофруктов*
- *250 г сахара*
- *2 л воды*

Подготовка

Сухофрукты промыть, откинуть на сито и дать воде стечь.

Приготовление

Выложить сухофрукты в чашу мультиварки-скороварки, добавить сахар, залить водой и перемешать.

Закрыть крышку, установить клапан на значение «Высокое давление». Готовить в режиме «Суп» в течение 20 минут. Затем установить клапан на значение «Нормальное давление» и выпустить пар.

Перед тем, как подавать компот, дать ему настояться.

Белки – 56 г. Жиры – 139.5 г. Углеводы – 482.2 г. Калории – 3410 ккал

Компот из яблок

Вес – 3200 г. Порции – 11.

Ингредиенты

- *5–6 яблок*
- *сахар (или мед)*
- *1 кусочек имбиря*
- *щепотка молотого кардамона*
- *1 кусочек или щепотка молотой корицы*
- *4 гвоздики*
- *кипяченая вода*

Подготовка

Яблоки нарезать на дольки, удалить сердцевину.

Приготовление

В чашу мультиварки-скороварки налить кипяток, положить подготовленные яблоки. Добавить сахар (или мед) и пряности: имбирь, кардамон, корицу, гвоздику.

Закрыть крышку, установить клапан на значение «Высокое давление». Готовить в режиме «Суп» в течение 20 минут. Затем установить клапан на значение «Нормальное давление» и выпустить пар.

Дать настояться компоту в течение 20 минут.

Подавать охлажденным.

Белки – 16 г. Жиры – 44 г. Углеводы – 154 г. Калории – 1127 ккал.

Компот из замороженных ягод и шиповника

Вес – 3000 г. Порции – 10.

Ингредиенты

- *1 кг замороженных ягод*
- *180 г шиповника*
- *270 г сахара*
- *30 мл лимонного сока*
- *1,5 л воды*

Подготовка

Шиповник ошпарить кипятком.

Приготовление

Уложить в чашу мультиварки-скороварки ягоды, шиповник, полить соком лимона, добавить сахар и воду.

Закрыть крышку, установить клапан на значение «Высокое давление». Готовить в режиме «Суп» в течение 20 минут. Затем установить клапан на значение «Нормальное давление» и выпустить пар.

Подавать напиток к столу холодным.

Белки – 9 г. Жиры – 4 г. Углеводы – 365 г. Калории – 1471 ккал.

Варенье из лесной земляники

Вес – 2000 г. Порции – 10.

Ингредиенты

- *1 кг лесной земляники*
- *1 кг сахара*
- *1–2 ч. ложки винной кислоты*

Подготовка

Землянику тщательно перебрать и вымыть водой, в которой растворена винная кислота (на 1 л воды – 20 г кислоты).

Промытые ягоды засыпать в чашу мультиварки-скороварки, посыпать сахаром, влить винную кислоту.

Приготовление

Закрыть крышку, установить клапан на значение «Высокое давление». Готовить в режиме «Варенье» в течение 15 минут. Затем установить клапан на значение «Нормальное давление» и выпустить пар.

Готовое варенье охладить и разлить по банкам.

Для получения более интенсивного цвета в варенье можно добавить несколько ягод черники.

Белки – 8 г. Жиры – 4 г. Углеводы —1109 г. Калории — 4320 ккал.

Грушевое варенье

Вес – 1800 г. Порции – 8.

Ингредиенты

- *1 кг груш*
- *800 г сахара*
- *½ ч. ложки лимонной кислоты*

Подготовка

В чашу мультиварки-скороварки положить предварительно промытые и нарезанные дольками груши, всыпать сахар и лимонную кислоту, перемешать.

Приготовление

Закрыть крышку, установить клапан на значение «Высокое давление». Готовить в режиме «Варенье» в течение 20 минут. Затем установить клапан на значение «Нормальное давление» и выпустить пар.

Если груша не переспелая, можно добавить немного воды.

Разложить в предварительно простерилизованные банки и закрутить.

Белки – 4 г. Жиры – 3 г. Углеводы – 906 г. Калории –

3604 ккал.

Варенье из лесных ягод

Вес – 1400 г. Порции – 6.

Ингредиенты:

- *1 кг лесных ягод*
- *200 г сахара*
- *200 мл воды*

Подготовка

Ягоды перебрать, промыть, удалить косточки.

Приготовление

Выложить в чашу мультиварки-скороварки, добавить сахар, залить водой и перемешать.

Закрыть крышку, установить клапан на значение «Высокое давление».

Готовить в режиме «Варенье» в течение 22 минут. Затем установить клапан на значение «Нормальное давление» и выпустить пар.

Белки – 8 г. Жиры – 3 г. Углеводы – 340 г. Калории – 1216 ккал..

Варенье из красной смородины

Вес – 2500 г. Порции – 10.

Ингредиенты

- *500 г смородины*
- *1 кг сахара*
- *1 л воды*
- *1 ч. ложка винной кислоты*

Подготовка

Ягоды перебрать. В чашу мультиварки-скороварки влить воду, положить сахар, засыпать ягоды, добавить винную кислоту.

Приготовление

Закрыть крышку, установить клапан на значение «Высокое давление». Готовить в режиме «Варенье» в течение 15 минут. Затем установить клапан на значение «Нормальное давление» и выпустить пар.

Готовое варенье расфасовать в банки и закрутить.

Белки – 3 г. Жиры – 1 г. Углеводы —1052 г. Калории – 4175 ккал.

Варенье брусничное на меду

Вес – 1800 г. Порции – 8.

Ингредиенты

- *1 кг брусники*
- *150 мл воды*
- *500–700 г меда*
- *2–3 бутона гвоздики*
- *1 ч. ложка лимонной цедры (мяты, липового цвета, лепестков шиповника)*
- *корица*

Подготовка

Зрелые ягоды промыть, высыпать в чашу мультиварки-скороварки, добавить воду, мед, молотую корицу и гвоздику.

Приготовление

Закрыть крышку, установить клапан на значение «Высокое давление». Готовить в режиме «Варенье» в течение 15 минут. Затем установить клапан на значение «Нормальное давление» и выпустить пар.

В конце варки положить цедру (листья мяты, цвет липы и лепестки шиповника). Белки – 11 г. Жиры – 5 г. Углеводы – 503 г. Калории – 1976 ккал.

Клюквенное варенье с медом

Вес – 2500 г. Порции – 10.

Ингредиенты

- *1 кг клюквы*
- *1 кг меда*
- *500 мл воды*

Подготовка

Из меда и воды приготовить сироп.

Приготовление

Ягоды высыпать в чашу мультиварки-скороварки, залить сиропом.

Закрыть крышку, установить клапан на значение «Высокое давление». Готовить в режиме «Варенье» в течение 15 минут. Затем установить клапан на значение «Нормальное давление» и выпустить пар.

Готовое варенье разложить по банкам и укупорить.

Хранить в холодном месте.

Белки – 13 г. Жиры – 0 г. Углеводы – 883 г. Калории – 3350 ккал.

Варенье с брусникой, яблоком и тыквой

Вес – 1700 г. Порции – 8.

Ингредиенты

- *1,2 кг брусники*
- *150 г меда*
- *1 яблоко*
- *1 кусок тыквы (или дыни) ½ ч. ложки молотой корицы*

Подготовка

Бруснику перебрать, промыть, всыпать в чашу мультиварки-скороварки, добавить мед и корицу.

Приготовление

Довести смесь до кипения в режиме «Суп». Положить туда нарезанные ломтиками очищенные яблоки и нарезанную кусочками тыкву или дыню.

Закрыть крышку, установить клапан на значение «Высокое давление». Готовить в режиме «Варенье» в течение 20 минут.

Затем установить клапан на значение «Нормальное давление» и выпустить пар. Когда масса уварится, разложить ее в банки и укупорить прокипяченными крышками.

Банки перевернуть вверх дном для остывания. Хранить в холодном месте.

Белки – 12 г. Жиры – 7 г. Углеводы – 265 г. Калории – 1099 ккал.

Сливовое варенье

Вес – 2600 г. Порции – 10.

Ингредиенты

- *1 кг сливы без косточек*
- *300 г миндальных орехов*
- *800 г сахара*
- *500 мл воды*

Подготовка

Орехи залить кипятком и оставить на 5 минут.

Затем удалить кожицу и обсушить на бумажном полотенце.

Приготовление

В чаше мультиварки-скороварки вскипятить воду в режиме «Суп», добавить сахар и приготовить сироп. Положить в сироп половинки слив и орехи.

Закрыть крышку, установить клапан на значение «Высокое давление». Готовить в режиме «Варенье» в течение 20 минут. Затем установить клапан на значение «Нормальное давление» и выпустить пар. Белки – 63 г. Жиры – 176 г. Углеводы – 942 г. Калории – 5539 ккал.

Клубничное варенье

Вес – 2100 г. Порции – 10.

Ингредиенты

- *1 кг спелой клубники*
- *1 кг сахара*
- *100 мл воды*

Подготовка

Сложить все в чашу мультиварки-скороварки и добавить воду.

Приготовление

Закрыть крышку, установить клапан на значение «Высокое давление». Готовить в режиме «Варенье» в течение 15 минут. Затем установить клапан на значение «Нормальное давление» и выпустить пар.

Разлить по банкам, закрыть крышками. Банки перевернуть вверх дном для остывания. Белки – 6 г. Жиры – 4 г. Углеводы — 1067 г. Калории —4280 ккал.

Варенье из ежевики

Вес – 2600 г. Порции – 10.

Ингредиенты

- *1 кг ежевики*
- *1 кг сахара*
- *3 стакана воды*

Подготовка

Перебранную ежевику промыть и дать стечь воде. Из сахара и воды приготовить сироп.

Приготовление

Залить в чашу мультиварки-скороварки варить до полного растворения сахара в режиме «Суп».

В сироп добавить ежевику.

Закрыть крышку, установить клапан на значение «Высокое давление».

Готовить в режиме «Варенье» в течение 15 минут. Затем установить клапан на значение «Нормальное давление» и выпустить пар.

Разложить варенье по стерилизованным банкам и укупорить.

Белки – 20 г. Жиры – 0 г. Углеводы —1061 г. Калории — 4290 ккал.

Джем из красной смородины

Вес – 2500 г. Порции – 10.

Ингредиенты

- *500 г красной смородины*
- *1 л воды*
- *1 кг сахара*
- *½ ч. ложки винной кислоты*

Подготовка

Смородину перебрать и промыть.

Приготовление

В чаше мультиварки-скороварки приготовить сахарный сироп из воды и сахара в течение в режиме «Суп» 10 минут.

В горячий сироп всыпать смородину, влить винную кислоту.

Закрыть крышку, установить клапан на значение «Высокое давление». Готовить в режиме «Варенье» в течение 20 минут. Затем установить клапан на значение «Нормальное давление» и выпустить пар.

Готовый джем расфасовать в предварительно простерилизованные банки и закрутить. Белки – 3 г. Жиры – 1 г. Углеводы —1052 г. Калории —4175 ккал.

Яблочный джем

Вес – 1300 г. Порции – 8.

Ингредиенты

- *600–800 г яблок*
- *300–350 г сахара*
- *3–5 г лимонной кислоты*

Подготовка

Яблоки очистить от кожицы, вычистить косточки и нарезать на дольки.

Приготовление

Положить в чашу мультиварки-скороварки, перемешать с сахаром и лимонной кислотой.

Закрыть крышку, установить клапан на значение «Высокое давление». Готовить в режиме «Варенье» в течение 25 минут. Затем установить клапан на значение «Нормальное давление» и выпустить пар.

Джем разложить в стерилизованные банки и укупорить. Белки – 3 г. Жиры – 3 г. Углеводы – 427 г. Калории – 1769 ккал.

Джем из малины

Вес – 2200 г. Порции – 10.

Ингредиенты

- *700 г малины*
- *1 кг сахара*
- *500 мл воды*
- *½ ч. ложки пектина*
- *1 ч. ложка винной кислоты*

Подготовка

Малину перебрать, тщательно промыть слабой струей воды, чтобы не повредить ягоды.

Приготовление

В чаше мультиварки-скороварки приготовить сироп из сахара и воды в режиме «Суп».

Положить малину, влить винную кислоту.

Закрыть крышку, установить клапан на значение «Высокое давление». Готовить в режиме «Варенье» в течение 25 минут. Затем установить клапан на значение «Нормальное давление» и выпустить пар.

Во второй половине времени приготовления, нужно добавить пектин, смешанный с 6–8 г сахара и растворенного в воде.

Джем из малины варить, не мешая его, чтобы сохранить целость ягод.

Всплывшие косточки удалить шумовкой.

Когда джем немного остынет, расфасовать его в банки и укупорить.

Белки – 5 г. Жиры – 2 г. Углеводы —1098 г. Калории — 4285 ккал.

Джем из персиков

Вес – 2000 г. Порции – 10.

Ингредиенты

- *1 кг очищенных персиков*
- *1 кг сахара*

Подготовка

Персики очистить от кожицы. Для облегчения снятия кожицы плоды положить на 3–4 минуты в кипящую воду, а затем быстро охладить. Вследствие резкого изменения температуры кожица лопается и легко снимается острым ножом.

Персики разрезать пополам, удалить косточки, а затем нарезать дольками вдоль плода.

Приготовление

Уложить персики в чашу мультиварки-скороварки, засыпать сахаром и залить водой.

Закрыть крышку, установить клапан на значение «Высокое давление». Готовить в режиме «Варенье» в течение 25 минут.

Затем установить клапан на значение «Нормальное давление» и выпустить пар.

Готовый джем, охлажденный до 60 °С, разложить в предварительно простерилизованные банки и закрутить.

Белки – 9 г. Жиры – 1 г. Углеводы – 1110 г. Калории — 4440 ккал.

Джем из абрикосов

Вес – 3200 г. Порции – 8.

Ингредиенты

- *1 кг абрикосов*
- *1 кг сахара*
- *250 мл воды*
- *5–6 г пектина*
- *1 ч. ложка винной кислоты*

Подготовка

Абрикосы ВЫМЫТЬ ХОЛОДНОЙ водой, острым ножом разрезать на половинки и аккуратно удалить косточки.

Чтобы половинки абрикосов не потемнели, их следует сразу же опустить в 1 %-й раствор винной кислоты (не более чем на 30 минут).

Приготовление

Уложить персики в чашу мультиварки-скороварки, засыпать сахаром и залить водой. Добавить пектин и винную кислоту.

Закрыть крышку, установить клапан на значение «Высокое давление». Готовить в режиме «Варенье» в течение 25 минут. Затем установить клапан на значение «Нормальное давление» и выпустить пар.

Готовый джем, разложить в предварительно простерилизованные банки и закрутить.

Белки – 18 г. Жиры – 2 г. Углеводы —1223 г. Калории — 4870 ккал.

Джем из винограда

Вес – 2000 г. Порции – 10.

Ингредиенты

- *1 кг винограда*
- *500 мл воды*
- *500 г сахара*
- *2–3 г пектина*
- *½ ч. ложка винной кислоты*

Подготовка

Ягоды винограда аккуратно снять с гребней, стараясь не повредить их. Зернышки удалить.

Приготовление

В чашу мультиварки-скороварки влить сироп из воды и сахара. Довести его до кипения в режиме «Суп», затем положить перебранные и промытые ягоды винограда, пектин, предварительно растворенный в воде и винную кислоту.

Закрыть крышку, установить клапан на значение «Высокое давление». Готовить в режиме «Варенье» в течение 25 минут. Затем установить клапан на значение «Нормальное давление» и выпустить пар.

Готовый джем, горячим, расфасовать по банкам.

Белки – 6 г. Жиры – 2 г. Углеводы – 669 г. Калории – 2650 ккал.

Джем из моркови

Вес – 2200 г. Порции – 10.

Ингредиенты

- *1 кг моркови*
- *1 кг сахара*
- *50 мл растительного масла*
- *200 мл воды*
- *3 г пектина*
- *1 ч. ложка винной кислоты*

Подготовка

Морковь тщательно вымыть, очистить от кожицы и натереть на терке.

Приготовление

Уложить морковь в чашу мультиварки-скороварки, добавить растительное масло и бланшировать 7–8 минут в режиме «Жарка» для удаления запаха.

Затем добавить к моркови сахар, воду, пектин, винную кислоту.

Закрыть крышку, установить клапан на значение «Высокое давление». Готовить в режиме «Варенье» в течение 25 минут.

Затем установить клапан на значение «Нормальное давление» и выпустить пар.

Готовый джем расфасовать в горячем состоянии.

Когда он остынет, банки закрыть крышками или покрыть пергаментной бумагой. Белки – 13 г. Жиры – 50 г. Углеводы — 1068 г. Калории —4759 ккал.

Мармелад из лимонов

Вес – 2250 г. Порции – 9.

Ингредиенты

- *500 г лимонов*
- *500 мл воды*
- *1,25 кг сахара*

Подготовка

Вымыть и обсушить лимоны. Разрезать их на половинки и выжать сок.

Вычистить сердцевину и косточки и завернуть их в марлю. Нарезать цедру на одинаковые кусочки. Замочить все это в воде, смешанной с лимонным соком, и оставить на ночь.

Затем отжать в кастрюлю содержимое марли и добавить все остальное.

Приготовление

Закрыть крышку, установить клапан на значение «Высокое давление». Готовить в режиме «Варенье» в течение 15 минут. Затем установить клапан на значение «Нормальное давление» и выпустить пар.

Открыть крышку и добавить сахар. Размешать его до растворения.

Готовить с открытой крышкой

Довести до кипения, снять пену и варить, пока мармелад не загустеет.

Разложить готовый мармелад по стерилизованным банкам.

Закрыть вощеной или пергаментной бумагой. Белки – 4 г. Жиры – 0,5 г. Углеводы —1261 г. Калории – 5055 ккал.

Домашние заготовки из овощей

Лист смородины груб и матерчат,
В доме хохот и стекла звенят,
В нем шинкуют, и квасят, и перчат,
И гвоздики кладут в маринад.

Б. Пастернак

Согласно нормам, взрослый человек должен потреблять 334,2 г овощей в сутки. Конечно, такого количества невозможно достичь только за счет свежих овощей, особенно зимой. Поскольку в количественном соотношении в овощах преобладает вода 70–90 %, остальное – сухие вещества, сохранить их в свежем виде в обычных условиях очень трудно, а в некоторых случаях – практически невозможно. Считается, чтобы компенсировать этот недостаток, необходимо употреблять консервированные овощи: примерно 10–15 % общего количества. На одного члена семьи для равномерного потребления в течение года требуется по 12–24 кг заготовок.

Именно поэтому, в летнюю пору кухни рачительных хозяек превращаются в «консерватории». На них не обучают музыке, а стремятся «сберегать; сохранять» (от лат. conservare) на зиму природные плоды. Для того, чтобы сберечь вкус и пользу любимых овощей, в ход идут сотни рецептов и десятки способов приготовления маринадов, солений и квашений.

Почти все виды овощей легко поддаются консервированию. Наибольший интерес для домашнего консервирования представляют кабачки, томаты, сладкий перец, белокочанная капуста, цветная капуста, лук, свекла, стручковая фасоль, щавель, морковь, чеснок, тыква. Натуральные овощные консервы подвергаются незначительной тепловой обработке, обеспечивающей в основном их устойчивость против порчи при хранении. В них максимально сохранены природные свойства и состав овощей.

При соблюдении соответствующих правил, в домашних условиях можно приготовить полноценные овощные консервы самого разнообразного ассортимента, которые помогут сделать

питание семьи разнообразным и вкусным.

Странно бы было не задействовать для заготовки домашних припасов такой быстродействующий, экономный и чистоплотный кухонный агрегат как мультиварка-скороварка. Она отлично подходит для важного технологического процесса при домашнем консервировании – бланширования. Этот термин происходит от французского слова blanchir (белить) и может означать отбеливание. Мультиварка-скороварка помогает быстро бланшировать целые или нарезанные овощи в сильно кипящей воде или обрабатывать их паром. Таким образом, достигается быстрое разрушение ферментов, тем самым продукт предохраняется от потемнения и ухудшения качества. Кратковременная обработка сырья в этом аппарате почти полностью сохраняет цвет, аромат, вкус, питательность исходного продукта, делая время его сохранности весьма продолжительным. В мультиварке-скороварке быстро достигается температура кипения, создается высокое давление, при этом все микроорганизмы погибают. Так же мультиварку-скороварку удобно использовать для стерилизации стеклянной или металлической тары.

К сожалению, современное мультиварочное устройство производит только термическую обработку консервируемых продуктов. Оно не освобождает от обязательных для консервирования операций. Не независимо от вида переработки сырья, «консерватору» придется выполнить следующие работы: мойку, сортировку, очистку, измельчение, подготовку тары, фасовку, укупорку, стерилизацию или пастеризацию, охлаждение, хранение готовой продукции.

Аджика

Вес – 2120 г. Порции – 12.

Ингредиенты

- 1 *кг сладкого красного перца*
- *700 г помидоров*
- 2 *красных перца чили*
- *6–7 зубчиков чеснока*
- 1 *ст. ложка соли*
- 2 *ст. ложки сахара*
- *2 ст. ложки 10 %-ного уксуса*

Подготовка

Овощи помыть, из сладкого перца удалить семена, помидоры разрезать и удалить жесткую сердцевину.

Сладкий черный молотый перец и помидоры пропустить через мясорубку или измельчить в кухонном комбайне.

Приготовление

Выложить помидоры и черный молотый перец в чашу мультиварки-скороварки.

Закрыть крышку, установить клапан на значение «Высокое давление». Готовить в режиме «Тушение» в течение 20 минут. Затем установить клапан на значение «Нормальное давление» и выпустить пар.

Отдельно пропустить через мясорубку черный молотый перец чили и очищенные зубчики чеснока.

Добавить в чашу черный молотый перец чили и чеснок, а также соль, сахар и уксус. Перемешать.

Готовить еще 10 минут в том же режиме под давлением.

Разлить аджику по простерилизованным банкам и закрыть крышками.

Белки – 5 г. Жиры – 1.48 г. Углеводы – 83.05 г. Калории – 355 ккал.

Аджика с морковью и яблоками

Вес – 1900 г. Порции – 10.

Ингредиенты

- *700 г помидоров*
- *250 г моркови*
- *250 г красного сладкого перца*
- *250 г яблок*
- *100 г чеснока*

- *2 стручка красного перца чили*
- *250 мл растительного масла*

Подготовка

Помидоры очистить от кожицы, яблоки разделить на дольки и мелко нарезать. Все пропустить через мясорубку (кроме чеснока) или измельчить в кухонном комбайне.

Приготовление

Выложить помидоры и сладкий перец в чашу мультиварки-скороварки.

Закрыть крышку, установить клапан на значение «Высокое давление». Готовить в режиме «Тушение» в течение 15 минут. Затем установить клапан на значение «Нормальное давление» и выпустить пар.

Пропустить через мясорубку перец чили, очищенные зубчики чеснока.

Добавить в кастрюлю вместе в сахаром, солью и уксусом.

Готовить еще 5 минут под давлением.

В горячем виде разлить в предварительно простерилизованные банки и укупорить. Белки – 20.45 г. Жиры – 252.4 г. Углеводы —111 г. Калории – 2770.5 ккал.

Баклажанная икра

Вес – 2024 г. Порции – 12.

Ингредиенты

- *6 средних баклажанов*
- *2 крупные луковицы*
- *4–6 зубчиков чеснока*
- *3–4 крупных сладких перца*
- *1 банка (850 г) консервированных томатов в собственном соку (или 6–8 свежих помидоров)*
- *1 пучок зелени (укроп, кинза, петрушка)*
- *специи*
- *соль*
- *1 ст. ложка оливкового масла*

Подготовка

Баклажаны выложить на противень и запечь в духовке, несколько раз переворачивая.

Вынуть запеченные баклажаны, охладить, сок удалить. Очистить их от кожицы и блендером измельчить в пюре.

Зелень, томаты без кожицы также измельчить блендером и смешать с пюре из баклажанов. Приправить специями и

небольшим количеством соли.

Приготовление

В чаше мультиварки-скороварки на небольшом количестве оливкового масла обжарить мелко нарезанный лук и чеснок в течение 10–15 минут в режиме «Жарка».

Добавить мелко нарезанный перец и обжарить еще примерно 5-10 минут в том же режиме, добавить приготовленное пюре.

Закрыть крышку, установить клапан на значение «Высокое давление».

Готовить в режиме «Тушение» в течение 15 минут. Затем установить клапан на значение «Нормальное давление» и выпустить пар.

Горячей икрой заполнить предварительно простерилизованные банки и дать остыть. Белки – 20.46 г. Жиры – 12.58 г. Углеводы – 103.8 г. Калории – 591 ккал.

Соус из баклажанов с овощами

Вес – 2410 г. Порции – 12.

Ингредиенты

- *1 кг баклажанов*
- *200 г сладкого перца*
- *50 г моркови*
- *50 г лука*
- *10 г петрушки*
- *700 г помидоров*
- *по 5 зерен черного горького и душистого перцев*
- *100 мл растительного масла*
- *50 г муки*
- *укроп*

Подготовка

Сладкий перец очистить от семян, промыть и нарезать кусочками.

Морковь почистить и нарезать соломкой (толщиной 7 мм и длиной 3–4 см). Лук очистить и нарезать тонкими кольцами. Зелень вымыть и мелко нарезать.

Помидоры нарезать небольшими кусочками.

Баклажаны средних размеров вымыть, обрезать плодоножки и чашелистики, нарезать ломтиками толщиной 2–3 см.

Приготовление

Обвалять баклажаны в муке и обжарить в чаше мультиварки-скороварки на масле в течение 5-10 минут до полуготовности в режиме «Жарка».

Выложить помидоры и черный молотый перец в очищенную чашу.

Закрыть крышку, установить клапан на значение «Высокое давление». Готовить в режиме «Тушение» в течение 15 минут. Затем установить клапан на значение «Нормальное давление» и выпустить пар.

Затем добавить обжаренные баклажаны и подготовленные овощи, горький и душистый перец и готовить еще 15 минут под давлением в том же режиме.

Разложить горячий соус в предварительно простерилизованные банки и дать остыть. Белки – 25.12 г. Жиры – 102.99 г. Углеводы – 132.6 г. Калории – 1545 ккал.

Баклажаны в томатном соке

Вес – 1405 г. Порции – 8.

Ингредиенты

- *6 баклажанов сок 1 лимона*
- 2 *головки репчатого лука*
- 3 *помидора*
- *1 головка чеснока*
- *1 стакан томатного сока*
- *соль*
- *перец*
- *растительное масло*

Подготовка

Вымыть баклажаны, снять с них кожицу полосками. В каждом баклажане сделать глубокий продольный надрез и положить в соленую воду. Лук, чеснок и помидоры помыть, почистить и мелко нарезать. Поджарить на сковороде с маслом, дать остыть.

Баклажаны промыть и нафаршировать полученной смесью.

Приготовление

В чашу мультиварки-скороварки влить томатный и апельсиновый сок. Положить баклажаны.

Закрыть крышку, установить клапан на значение «Высокое давление». Готовить в режиме «Тушение» в течение 15 минут. Затем установить клапан на значение «Нормальное давление» и выпустить пар.

Горячие баклажаны разложить в простерилизованные банки и укупорить крышками. Белки – 15.67 г. Жиры – 1.95 г. Углеводы – 65.14 г. Калории – 337.1 ккал.

Баклажанная икра с перцем

Вес – 1744 г. Порции – 10.

Ингредиенты

- *1 кг молотых баклажан*
- *150 г молотого зеленого сладкого перца*
- *100 г мелко нарубленных красных помидоров*
- *50 г томата-пюре (или сгущенного томатного сока)*
- *2 крупные луковицы*
- *50 г измельченной зелени кинзы*
- *4–6 зубчиков чеснока*
- *200 мл растительного масла*
- *специи*
- *20 г соли*

Подготовка

Баклажаны выложить на противень и запечь в духовке, несколько раз переворачивая.

Вынуть запеченные баклажаны, охладить, сок удалить. Очистить их от кожуры и блендером измельчить в пюре.

Зелень кинзы промыть и мелко нарезать.

Помидоры без кожицы также измельчить блендером, добавить томат-пюре и смешать с баклажанами.

Приправить специями и небольшим количеством соли.

Приготовление

В чаше мультиварки-скороварки на небольшом количестве масла слегка обжарить мелко нарезанный лук и чеснок в течение 10 минут в режиме «Жарка».

Добавить мелко нарезанный перец и обжарить еще примерно 5-10 минут в том же режиме. Добавить приготовленное пюре.

Закрыть крышку, установить клапан на значение «Высокое давление». Готовить в режиме «Тушение» в течение 15 минут. Затем установить клапан на значение «Нормальное давление» и выпустить пар.

Если вкус покажется пресным, можно подкислить лимонным соком или бальзамическим уксусом.

Горячей икрой заполнить предварительно простерилизованные банки и дать остыть.

Белки – 18.21 г. Жиры – 201.12 г. Углеводы – 80.53 г. Калории – 2194 ккал.

Огурцы в яблочном соке

Вес – 2090 г. Порции – 12.

Ингредиенты

- *1 кг огурцов*

- *3 веточки сосны*
- *1 л яблочного сока*

Подготовка

Огурцы вымыть и пробланшировать несколько секунд в кипящей воде.

Затем уложить овощи в 3-литровую банку вместе с веточками сосны (длиной 7-10 см: самые нежные кончики).

Приготовление

В чашу мультиварки-скороварки влить яблочный сок и довести до кипения в режиме «Суп».

Залить банку кипящим раствором на несколько минут. Затем раствор слить обратно в чашу, снова довести до кипения в том же режиме.

После третьей заливки банку укупорить крышками. Белки – 12 г. Жиры – 5 г. Углеводы – 128 г. Калории – 570 ккал.

Огурцы в маринаде

Вес – 2340 г. Порции – 12.

Ингредиенты

- *1 кг огурцов*

Для маринада:

- *1 л воды*
- *200 мл уксуса*
- *80 г соли*
- *60 г сахара*
- *2 лавровых листа*
- *черный перец горошком*

Подготовка

Отобранные огурцы вымыть, обдать крутым кипятком, а затем промыть холодной водой.

Приготовление

Для приготовления маринада все ингредиенты выложить в чашу мультиварки-скороварки, залить водой и перемешать.

Закрыть крышку, установить клапан на значение «Высокое давление». Готовить в режиме «Тушение» в течение 15 минут. Затем установить клапан на

значение «Нормальное давление» и выпустить пар.

Кипящим раствором залить огурцы, через 3–5 минут слить его в чашу.

Снова довести до кипения в том же режиме и залить еще 1 раз. Этот процесс повторить 2 раза, затем банку укупорить.

Белки – 8 г. Жиры – 1 г. Углеводы – 95.82 г. Калории –

411 ккал.

Томаты деликатесные

Вес – 2750 г. Порции – 12.

Ингредиенты

- *1,6 кг томатов*
- *по 30 г листьев мелиссы и эстрагона*

Для маринада:

- *1 л воды*
- *80 мл уксуса*
- *20 г сахара*
- *20 г соли*
- *1 лавровый лист*

Подготовка

Зелень почистить и промыть под холодной водой.

Томаты промыть, отобрать одинакового размера, пробланшировать в кипящей воде в течение 30 секунд.

Уложить овощи в 3-литровую банку и добавить зелень.

Приготовление

Для приготовления маринада все ингредиенты выложить в чашу мультиварки-скороварки, залить водой, тщательно перемешать.

Закрыть крышку, установить клапан на значение «Высокое давление».

Готовить в режиме «Тушение» в течение 5 минут. Затем установить клапан на значение «Нормальное давление» и выпустить пар.

Кипящим раствором залить томаты, через 3–5 минут раствор слить, снова вскипятить в чаше в том же режиме. Повторить еще 2 раза.

После третьего залива банку укупорить и перевернуть вверх дном до остывания.

Белки – 9.6 г. Жиры – 3.2 г. Углеводы – 89.54 г. Калории – 408 ккал.

Свекольная икра

Вес – 1300 г. Порции – 12.

Ингредиенты

- *10 среди их клубней свеклы*
- *150 г томатного соуса (или томатной пасты)*

- *2 луковицы • растительное масло для жарки*
- *2 ст. ложки 5 %-ного столового уксуса*
- *соль*
- *сахар*
- *перец*

Подготовка

Вымытую свеклу сложить в контейнер для приготовления на пару.

Приготовление

Установить контейнер в чашу мультиварки-скороварки.

Закрыть крышку, установить клапан на значение «Высокое давление». Готовить в режиме «Пар» в течение 25 минут. Затем установить клапан на значение «Нормальное давление» и выпустить пар.

Затем вынуть ее, дать ей остыть и очистить от кожицы.

В очищенную чашу влить растительное масло и обжарить мелко нарезанный лук 10–15 минут в режиме «Жарка».

Добавить томатный соус, мелко потертую свеклу, уксус, перец, соль, немного сахара.

Жарить все вместе минут 5-10.

Закрыть крышку, установить клапан на значение «Высокое давление». Готовить в режиме «Тушение» в течение 10 минут. Затем установить клапан на значение «Нормальное давление» и выпустить пар.

Затем разложить икру в простерелизованные банки и укупорить. Хранить консервы в прохладном месте.

Белки – 19.65 г. Жиры – 12.7 г. Углеводы – 110 г. Калории – 581.5 ккал.

Икра кабачковая

Вес – 3236 г. Порции – 12.

Ингредиенты

- *2 кг кабачков*
- *800 г моркови*
- *200 г репчатого лука*
- *150 мл растительного масла*
- *40 г чеснока*
- *14 мл уксуса*
- *18 г соли*
- *12 г сахара*
- *2 г черного молотого перца*

Подготовка

Кабачки очистить от кожицы и семян, нарезать кубиками. Морковь натереть на крупной терке. Лук нарезать полукольцами. Чеснок измельчить ножом.

Приготовление

В чашу мультиварки-скороварки налить масло, выложить лук, морковь и чеснок. Все перемешать.

Готовить в режиме «Жарка» при открытой крышке, помешивая, 7 минут.

Отменить режим нажатием кнопки «Подогрев/Отмена». Добавить остальные ингредиенты, перемешать.

Закрыть крышку, установить клапан на значение «Высокое давление». Готовить в режиме «Тушение» в течение 20 минут.

Затем установить клапан на значение «Нормальное давление» и выпустить пар. Белки – 28.01 г. Жиры – 156.92 г. Углеводы — 193.2 г. Калории – 2278 ккал.

Икра кабачковая с томатной пастой

Вес – 2485 г. Порции – 12.

Ингредиенты

- *2 крупных кабачка*
- 2 *крупные луковицы*

3 *средние моркови*

- 4 *зубчика чеснока*
- *3 ст. ложки томатной пасты*
- *2 ст. ложки растительного масла*
- *соль*
- *специи*

Подготовка

Мелко нарезанный лук, натертые кабачки и морковь обжарить на масле в чаше мультиварки-скороварки в режиме «Жарка» в течение 10 минут. Перемешать, посолить, поперчить, добавить томатную пасту и измельченный чеснок.

Приготовление

Закрыть крышку, установить клапан на значение «Высокое давление». Готовить в режиме «Тушение» в течение 15 минут. Затем установить клапан на значение «Нормальное давление» и выпустить пар.

Горячую икру разложить в простерилизованные банки и укупорить.

Белки – 18.07 г. Жиры – 40.28 г. Углеводы – 127.9 г. Калории – 942 ккал.

Лечо по-казански

Вес – 3027 г. Порции – 12.

Ингредиенты:

- *1,5 кг сладкого перца*
- *1 кг помидоров*
- *200 г моркови*
- *100 г сахара*
- *90 мл растительного масла*
- *50 г чеснока*
- *50 мл уксуса*
- *15 г петрушки*
- *15 г укропа*
- *7 г острого красного перца (стручком) соль*

Подготовка

Помидоры и морковь пропустить через мясорубку. Зелень, чеснок, острый перец измельчить ножом. Сладкий перец очистить от сердцевины и семян, нарезать кольцами.

Приготовление

Все ингредиенты выложить в чашу мультиварки-скороварки, добавить растительное масло, сахар, уксус и соль. Все тщательно перемешать.

Закрыть крышку, установить клапан на значение «Высокое давление». Готовить в режиме «Тушение» в течение 20 минут. Затем установить клапан на значение «Нормальное давление» и выпустить пар. Белки – 32.29 г. Жиры – 92.5 г. Углеводы – 259.5 г. Калории – 1965 ккал.

Лечо домашнее

Вес – 3218 г. Порции – 12.

Ингредиенты:

- *1,5 кг сладкого перца*
- *1,5 кг пом идоров*
- *100 мл растительного масла*
- *100 мл сахара*
- *10 г соли*
- *5 г чеснока*
- *3 мл уксуса*

Подготовка

Помидоры пропустить через мясорубку. Сладкий перец очистить от сердцевины и семян, нарезать дольками шириной 1,5 см. Чеснок измельчить ножом.

Приготовление

Все выложить в чашу мультиварки-скороварки, добавить масло, сахар, соль, чеснок и уксус. Все тщательно перемешать.

Закрыть крышку, установить клапан на значение «Высокое давление». Готовить в режиме «Тушение» в течение 20 минут.

Затем установить клапан на значение «Нормальное давление» и выпустить пар.

Можно перед приготовлением добавить в лечо 1 ч. ложку хрена. Хранить консервы в прохладном месте.

Белки – 28.83 г. Жиры – 102.93 г. Углеводы – 249.8 г. Калории – 2009 ккал.

Овощное рагу

Вес – 1150 г. Порции – 6.

Ингредиенты

- *500 г кабачков*
- *300 г помидоров*
- *100 г моркови*
- *100 г лука*
- *100 г сладкого перца*
- *50 г сахара*
- *соль*
- *растительное масло*
- *уксус*

Подготовка

Овощи почистить, нарезать кубиками.

Приготовление

Выложить в чашу мультиварки-скороварки, влить уксус.

Закрыть крышку, установить клапан на значение «Высокое давление».

Готовить в режиме «Тушение» в течение 15 минут.

Затем установить клапан на значение «Нормальное давление» и выпустить пар.

Разлить по банкам и стерилизовать. Можно положить немного чеснока.

Белки – 8.8 г. Жиры – 2.2 г. Углеводы – 108.4 г. Калории – 479 ккал.

Маринад для огурцов

Вес – 2493.5 г. Порции – 10.

Ингредиенты:

- *2 л воды*
- *200 мл уксуса*
- *160 г соли*
- *130 г сахара*
- *2 г лаврового листа*
- *1,5 г черного перца горошком*

Подготовка

Все ингредиенты выложить в чашу мультиварки-скороварки, залить водой и тщательно перемешать.

Приготовление

Закрыть крышку, установить клапан на значение «Высокое давление». Готовить в режиме «Суп» в течение 18 минут. Затем установить клапан на значение «Нормальное давление» и выпустить пар.

Белки – 0.15 г. Жиры – 0.17 г. Углеводы – 136.6 г. Калории – 545 ккал.

Маринад для помидоров

Вес – 3367 г. Порции – 12.

Ингредиенты:

- *250 мл уксус*
- *60 г сахара*
- *55 г соли*
- 2 *г лаврового листа*
- 3 *л воды*

Подготовка

Все ингредиенты выложить в чашу мультиварки-скороварки, залить водой и тщательно перемешать.

Приготовление

Закрыть крышку, установить клапан на значение «Высокое давление». Готовить в режиме «Суп» в течение 18 минут. Затем установить клапан на значение «Нормальное давление» и выпустить пар.

Чтобы помидоры были более пикантными на вкус, можно сделать в них небольшой надрез и вставить в него зубчик чеснока, а на дно банки положить веточки укропа.

Белки – 0.15 г. Жиры – 0.17 г. Углеводы – 68.3 г. Калории – 272 ккал.

Соусы

Голод – самый лучший соус в мире.

Мигель де Сервантес

Историю соусов можно сравнить с историей моды, поскольку те или иные ингредиенты, рецепты то завоевывают всеобщее признание, то утрачивают популярность, то провозглашаются вершиной кулинарного искусства, то вновь отбрасываются, уступая дорогу новой сенсации.

В настоящее время в мире насчитывается не менее 10 тысяч соусов. Законодательницей кулинарной моды и родиной большинства классических соусов всегда считалась Франция. Во французской гастрономической энциклопедии сейчас существует около трех тысяч рецептов, в том числе тысяча классических.

Древнейшие соусные традиции Индии и Китая все чаще привлекают внимание европейских шеф-поваров. Во многих национальных кухнях можно также найти много интересных добавки для придания лучше аромата и пикантности блюду, однако следует признать, что их вклад в сокровищницу соусной кулинарии менее скромный и в европейской кухне по-прежнему господствует французское влияние. Соусы в современной ресторанной кухне стали неотъемлемой частью не только вторых горячих блюд, но и холодных закусок и десертов. Они могут использоваться и как составляющий элемент при приготовлении блюда, и для его оформления. Причем применение сразу нескольких соусов (обычно двух) при подаче одного блюда позволяет получить вкусовой и цветовой контрасты. Соусы – это, нередко соусы используются для добавления изюминки или особого вкуса пресным блюдам. Поскольку соусы сопровождают большинство блюд, поэтому рецепты соусов всегда должны быть под рукой. Все европейские соусы состоят из двух частей – основной и дополнительно (вкусовой). В первую входят обязательные продукты – жидкость (мясной, рыбный, овощной бульон или молоко, сливки), масло (сливочное или растительное), мука (пшеничная, кукурузная, картофельная) и яйца (целые, одни желтки или белки). Эта часть составляет по весу и объему почти 75–90 % массы любого соуса. Он придает ему характерную консистенцию, от него зависит его нежность, «гладкость» и цвет. Эта часть соуса требует основного труда и времени поскольку ее подвергают либо варке, либо взбиванию.

Разные типы европейских соусов отличаются друг от друга соотношением компонентов основной части. Чем больше муки и жидкости в основе соуса, тем он хуже, грубее и дешевле. Чем больше масла и яиц, тем он дороже и вкуснее.

В мультиварке-скороварке легко приготовить легкие соусы для салатов, пряные соусы для мяса и других горячих блюд, сливочные и овощные соусы для пасты и сладкие – для десертов. При их приготовлении в основном используются режимы «Жарка» и «Тушение».

Соус «Бешамель»

Вес – 800 г. Порции – 7.

Ингредиенты

- *500 мл молока*
- *100 г сливочного масла*
- *50 г муки*
- *2 головки репчатого лука*
- *1 лавровый лист*
- *петрушка*
- *тимьян*
- *1 ч. ложка мускатного ореха*
- *соль*
- *черный молотый перец*

Подготовка

Лук почистить, помыть и разрезать на 4 части.

Приготовление

В чашу мультиварки-скороварки налить молоко, положить туда репчатый лук, лавровый лист и специи.

Закрыть крышку, не закрывая клапан выпуска пара. Готовить в режиме «Тушение» в течение 10 минут.

Оставить в режиме «Подогрев» минут на 15–20 (чтобы все ароматы пропитались).

Затем аккуратно достать шумовкой лук и лавровый лист. Перелить полученную смесь в другую емкость.

В очищенную чашу положить сливочное масло и растопить его в режиме «Подогрев». Всыпать муку и размешать, чтобы не осталось комочков.

Закрыть крышку, не закрывая клапан выпуска пара. Готовить в режиме «Тушение» 15 минут. Потом постепенно влить молоко, помешивая, пока соус не станет достаточно однородным.

Затем добавить мускатный орех, соль и приправы. Хорошо перемешать.

Белки – 24 г. Жиры – 104 г. Углеводы – 78 г. Калории – 1339 ккал.

Соус «Болоньез»

Вес – 740 г. Порции – 6.

Ингредиенты

- *1 банка томатов в собственном соку (300–400 г)*
- 1 *головка репчатого лука*

• 2 *зубчика чеснока 1 ст. ложка сахара соль*
• *черный молотый перец 1 пучок зелени 180 мл воды*

Подготовка

Лук и чеснок почистить и мелко нарезать.

Приготовление

Включить режим «Жарка» и обжарить в чаше мультиварки-скороварки лук в растительном масле 5–7 минут. Добавить к луку чеснок, томаты вместе с соком (снять кожицу и мелко нарезать), все специи, воду и сахар.

Закрыть крышку, не закрывая клапан выпуска пара. Готовить в режиме «Тушение» в течение 20 минут.

Белки – 5 г. Жиры – 1 г. Углеводы – 55 г. Калории – 240 ккал.

Томатный соус

Вес – 1000 г. Порции – 10.

Ингредиенты

• *800 г помидоров*
• *2 ст. ложки оливкового масла*
• *100 г репчатого лука*
• *2 зубчика чеснока*
• ½ *стакана томатной пасты*
• *тимьян*
• *соль*

Подготовка

Лук и чеснок очистить и измельчить. На помидорах делать крестообразные надрезы. Бланшировать их в горячей воде несколько секунд и сразу опустить в холодную воду. Снять с помидоров кожицу, мякоть хорошо измельчить.

Приготовление

Включить режим «Жарка» на 10 минут. В чашу мультиварки-скороварки налить оливковое масло, положить лук, чеснок и пассеровать 5 минут. Добавить томатную пасту. Обжаривать 5 минут и посолить. Положить мякоть помидоров и тимьян.

Закрыть крышку, не закрывая клапан выпуска пара. Готовить в режиме «Тушение» в течение 30 минут.

Белки – 12 г. Жиры – 23 г. Углеводы – 63 г. Калории – 484 ккал.

Томатный соус для пиццы

Вес – 1000 г. Порции – 10.

Ингредиенты

- *10 помидоров*
- *1 пучок петрушки*
- *3 зубчика чеснока*
- *7 ст. ложек оливкового масла*
- *соль*
- *приправы*

Подготовка

Помидоры вымыть и натереть на мелкой терке или измельчить в блендере. (Можно использовать перетертые консервированные томаты.)

Чеснок очистить и нарезать на мелкие кусочки. Петрушку вымыть, обсушить и нарезать, но не очень мелко.

Приготовление

В чашу мультиварки-скороварки налить масло и разогреть его в режиме «Жарка» около 2 минут. К маслу добавить чеснок. Через 6 минут добавить петрушку и тушить 2 минуты в том же режиме. К полученной массе добавить томаты, соль и приправы. Жарить все вместе около 5 минут. Соус перетереть через сито.

Белки – 7 г. Жиры – 71 г. Углеводы – 44 г. Калории – 842 ккал.

Соус для рагу

Вес – 900 г. Порции – 9.

Ингредиенты

- *100 г свиного фарша*
- *100 г говяжьего фарша*
- *60 г репчатого лука*
- *40 г моркови*
- *40 г сельдерея*
- 2 *веточки петрушки*
- 3 *листика шалфея*
- *2 ст. ложки оливкового масла*
- *½ стакана красного сухого вина*
- *80 г томатной пасты 1 стакан воды*

Подготовка

Выложить мясной фарш на бумажное полотенце, чтобы удалить из него остатки жидкости.

Почистить, измельчить лук, морковь и сельдерей. Зелень промыть и порубить. Добавить к измельченным овощам.

Приготовление

Включить режим «Жарка» на 40 минут. Разогреть

мультиварку-скороварку в течение 10 минут с открытой крышкой. В чашу влить оливковое масло, положить измельченные овощи и обжаривать их 5 минут, чтобы выпарить лишнюю влагу.

Добавить фарш, измельченную зелень, хорошо перемешать и обжаривать 3 минуты. Влить красное вино и кипятить в течение 7 минут для выпаривания алкоголя. Затем добавить томатную пасту и жарить еще 5 минут. Влить воду.

Закрыть крышку, не закрывая клапан выпуска пара. Готовить в режиме «Выпечка» в течение 10 минут.

Белки – 41 г. Жиры – 62 г. Углеводы – 25 г. Калории – 891 ккал.

Соус молочный

Вес – 600 г. Порции – 6.

Ингредиенты

- *500 мл молока*
- *50 г муки*
- *50 г сливочного масла*
- *соль*

Подготовка

В чашу мультиварки-скороварки положить сливочное масло и растопить его в режиме «Жарка».

Приготовление

Всыпать муку и прогреть при постоянном помешивании. Затем влить горячее молоко и варить несколько минут до загустения, непрерывно помешивая, посолить.

Белки – 20 г. Жиры – 59 г. Углеводы – 61 г. Калории – 865 ккал.

Соус ткемали

Вес —1100 г. Порции —10.

Ингредиенты

- *500 г зеленых ел ив*
- *30 г кинзы*
- *30 г укропа*
- *30 г зелени петрушки*
- *30 г чеснока*
- *15 г аджики*
- *500 мл воды*

Подготовка

Сливы помыть, отделить от косточек, выложить в чашу мультиварки-скороварки, залить водой и закрыть крышку.

Зелень и чеснок помыть, почистить и мелко нарезать.

Приготовление

Закрыть крышку, не закрывая клапан выпуска пара. Готовить в режиме «Тушение» в течение 30 минут. Затем сливовый отвар перелить в отдельную емкость.

Сливы перетереть через сито, добавить зелень, чеснок, аджику и перемешать. Густой соус разбавить сливовым отваром до консистенции густой сметаны. Белки – 8 г. Жиры – 2 г. Углеводы – 62 г. Калории – 294 ккал.

Соус томатно-сметанный

Вес – 300 г. Порции – 3.

Ингредиенты

- *по 2 ст. ложки томатной пасты и сметаны*
- *1 ч. ложка муки*
- *180 мл воды*
- *сливочное масло соль*

Подготовка

Включить режим «Жарка» на 15 минут и растопить масло в чаше мультиварки-скороварки.

Приготовление

Добавить томатную пасту и перемешать. Довести ее до кипения. Сметану смешать с мукой и разбавить водой.

Все вылить в чашу и посолить. Помешивая, довести до кипения в том же режиме. Белки – 5 г. Жиры – 21 г. Углеводы – 17 г. Калории – 278 ккал.

Приложение

Примерное время варки различных продуктов в мультиварке-скороварке

Продукты	Время, мин.	Примечание
Овощи и грибы		
Артишоки	10–14	
Зеленые бобы	3–5	
Чечевица	15–20	зеленая
	10–14	красная
Фасоль	20–25	сухая
	12–15	замоченная
	8–10	красная
	6–7	белая
Горох	15–20	цельный
	10–15	замоченный
Капуста белокочанная	3–4	нарезанная
	8–10	квашеная
Цветная капуста	5–7	
Брокколи	4–5	
Брюссельская капуста	3–4	
Черешковый сельдерей	3–4	нарезанный
Лук (тушеный)	8–10	
Морковь	4–10	молодая
	10–12	старая
	4–5	нарезанная
Баклажаны	8–10	
Пастернак	2–4	нарезанный
Сладкий перец	8–10	
Репа	10–12	
Свекла	12	молодая
	20–35	старая
	3–5	нарезанная
Картофель	5–7	мелкий
	8–10	средний
	4–5	нарезанный
	15	«в мундире»

Кукуруза в початках	15–20	
Грибы	6–10	
Мясо		
Говядина	25–30	
	8–10	обжаренная
Свинина	15–20	
	12–15	обжаренная
Баранина	25	
	10–12	обжаренная
Телятина	15–20	
	12–15	обжаренная
Субпродукты		
Сердце	15–20	
Печень	10–15	
Почки	5–10	
Свиные ножки	25–30	
Птица и дичь		
Цыпленок	15–20	обжаренный
Курица	6–10	
	30–45	паровая
Утка	20–25	
Кролик	12–20	
Рыба и морепродукты		
Рыба	8–10	
Тунец	5–10	
Треска	4–8	
Кальмары	6–7	
Креветки	4–5	
Рис		
Рис белый	5–8	
	8–10	длиннозерный
Рис коричневый	20–22	
	20–22	длиннозерный
Рис дикий	22–25	
Мороженные продукты		
Мороженые овощи	1	
Мороженая рыба	4–5	
Мороженая птица	10–12	

Буженина



1 кг свинины, 1 ст. л. майонеза, 1 ст. л. французской горчицы, 2 зубчика чеснока, растительное масло, соль, перец по вкусу.

Мясо помыть, обсушить. Натереть солью и перцем.

Нашпиговать чесноком, обмазать смесью майонеза и французской горчицы.

Оставить мариноваться на 1 ч. Затем смазать чашу скороварки маслом.

Положить мясо в чашу и обжарить со всех сторон в режиме «Жарка-Мясо» с открытой крышкой. После налить 40 мл воды и

готовить в режиме «Дичь» 30 мин под давлением.

Винегрет овощной



150 г свеклы, 200 г картофеля, 150 г моркови, 100 г консервированного зеленого горошка, 30 мл растительного масла, 200 мл воды, соль по вкусу, зелень.

С горошка слить жидкость. Овощи промыть, свеклу разрезать на четыре части.

В чашу мультиварки налить воду, сверху установить емкость для приготовления на пару, выложить в нее овощи. Закрыть крышку, установить клапан на значение

«Высокое давление». Готовить в режиме «Овощи» в течение

35 мин. Затем установить клапан на значение «Нормальное давление» и выпустить пар. Овощи остудить до комнатной температуры, очистить от кожуры и нарезать кубиками по 1–1,5 см, выложить в отдельную емкость, добавить зеленый горошек, растительное масло, соль и перемешать. Готовое блюдо посыпать мелко нарезанной зеленью.

Крем-суп грибной



300 г шампиньонов, 80 г репчатого лука, 300 г картофеля, 100 мл сливок, 500 мл воды, соль, гренки или сухарики.

Грибы разрезать на четыре части, овощи нарезать кубиками по 3 см.

Все ингредиенты (кроме сливок и соли) выложить в чашу мультиварки-скороварки, залить водой и перемешать. Закрыть крышку, установить клапан на значение

«Высокое давление». Готовить в режиме «Суп» в течение 25 мин. Затем установить клапан на значение «Нормальное

давление» и выпустить пар. Готовый суп перелить в отдельную емкость, добавить сливки, соль и взбить блендером до однородной массы.

Подавать суп с хрустящими гренками или сухариками.

Суп-пюре рыбный



300 г филе лосося, 250 г картофеля, 80 г репчатого лука, 100 г моркови, 100 мл сливок, 600 мл воды, соль, сметана, зелень.

Рыбу промыть, вместе с овощами нарезать кубиками по 3 см.

Все ингредиенты (кроме сливок и соли) выложить в чашу мультиварки-скороварки, залить водой и перемешать.

Закрыть крышку, установить клапан на значение «Высокое давление».

Готовить в режиме «Суп» в течение 25 мин. Затем установить клапан на значение «Нормальное давление» и выпустить пар.

Готовый суп перелить в отдельную емкость, добавить сливки, соль и взбить блендером до однородной массы.

Суп подавать со сметаной и свежей зеленью.

Рассольник куриный



по 100 г куриных потрохов (печени, желудков и сердца), 2 лавровых листа, 5–8 горошин душистого перца, 1,2 л воды, 5–6 зубчиков чеснока, 200 г соленых огурцов, 1 ст. л. укропа, 3 ст. л. коричневого риса, 1 ч. л. эстрагона (душицы), 1 морковь, 1 ч. л. чабера, 1 луковица, 1 ст. л. соли, 1 корень пастернака.

Куриные потроха промыть, обрезать жир. Сердце разрезать пополам, остальные потроха нарезать кусочками. Положить все в чашу мультиварки-скороварки, залить водой. Закрыть крышку и клапан, готовить 15 мин в режиме «Суп» при давлении 0,7 бар. По

окончании режима автоматически 5ключится программа «Подогрев». Подождать 3–5 мин, чтобы давление выровнялось автоматически.

Приподнять регулятор клапана и после полного выпуска пара открыть крышку. Овощи помыть і почистить. Лук мелко нарезать, морковь и пастернак натереть на терке. Добавить в чашу пастернак, морковь, лук, рис, соль. Закрыть крышку и клапан. Готовить 4 мин в режиме «Суп». Подождать 3–5 мин. Открыть клапан, а потом крышку. Положить натертые на терке огурцы, перец горошком, лавровый лист, приправы. Готовить в режиме «Суп» 1 мин. Подождать 3–5 мин. Открыть клапан, крышку. Подать суп с мелко нарубленным чесноком.

Ежики в соусе



400 г говяжьего фарша, 100 г вареного риса, 300 мл сливок, 100 мл воды, 20 г сливочного масла, соль по вкусу.

В фарш добавить рис, соль и вымешать до однородной массы, сформовать шарики весом 100 г каждый. Сливки смешать с водой и солью.

Шарики из фарша выложить в смазанную сливочным маслом чашу мультиварки-скороварки, залить смесью из сливок.

Закрыть крышку, установить клапан на значение

«Высокое давление». Готовить в режиме «Тушение» в течение

20 мин.

Затем установить клапан на значение «Нормальное давление» и выпустить пар.

Курица с ананасами



600 г куриной грудки, 1 банка консервированных ананасов, 100 г сладкого красного перца, 1 морковь, 2 ст. л. кукурузной муки, 4 ст. л. сахара, 1 ч. л. карри, 1 ст. л. растительного масла.

Грудку очистить от кожи и костей, вымыть, дать обсохнуть и нарезать кубиками.

В миске перемешать сахар, муку и 80 мл ананасового сиропа. Овощи помыть и почистить.

Морковь натереть на терке, сладкий перец мелко порубить. Включить режим «Обжарка», нагреть масло и обжарить мясо 2–

3 мин, посолить. Добавить карри, ананасы, овощи и соус.

Закрыть крышку и клапан. Готовить в режиме «Мясо» 2 мин с давлением 0,3 бар.

По окончании программы автоматически включится режим «Подогрев».

Подождать 3 мин, чтобы давление выровнялось автоматически. Затем приподнять регулятор клапана, а после полного выпуска пара открыть крышку.

Пшенная каша с тыквой и корицей



150 г тыквы, 250 г пшена, 700 мл молока, 30 г сливочного масла, 1 палочка корицы, сахар, соль.

Тщательно промыть пшено. Половину тыквы нарезать кубиками, остальную натереть на крупной терке. Положить крупу и тыкву в чашу мультиварки-скороварки. Добавить сахар и корицу, посолить, влить молоко.

Готовить в режиме «Каша» в течение 30 мин, нажав кнопку «Давление».

Открыть мультиварку, добавить в кашу сливочное масло,

перемешать и снова закрыть крышку. Оставить на 15 мин, после чего удалить корицу, разложить кашу по тарелкам.